



CENTRO PAULA SOUZA
Etec ALBERTO SANTOS DUMONT



Curso Técnico em Secretariado

Alexsandra Silva do Nascimento

Beatriz Sobral Almeida

Gabriela Domingues dos Santos

Gabriela Malta Ventura da Silva

**A PRÁTICA E A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA PARA OS
PROFISSIONAIS NA ÁREA ADMINISTRATIVAS DO GUARUJÁ**

Guarujá

2016

Alexsandra Silva do Nascimento – n°02

Beatriz Sobral Almeida – n°05

Gabriela Domingues dos Santos – n°14

Gabriela Malta Ventura da Silva – n°15

Turma 3S

**A PRÁTICA E A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA PARA OS
PROFISSIONAIS NA ÁREA ADMINISTRATIVAS DAS
INSTITUIÇÕES EMPRESARIAIS DO GUARUJÁ**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao curso Técnico em Secretariado da ETEC Alberto Santos Dumont, orientado pelos Professores Areta Lins Pita Leal e Marcos Roberto Diniz, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Secretariado.

Guarujá

2016

Dedicamos a nossos orientadores Areta Lins e Marcos Diniz que tiveram a paciência de nos ajudar durante todo o desenvolvimento do trabalho, tirando todas as nossas dúvidas, e que sempre acreditaram que seríamos capazes de continuar e sempre dizendo para nunca desistirmos. Dedicamos este TCC também para nossa amiga Gabriela Domingues.

Nossos agradecimentos à todos os professores (a)s que de alguma forma nos ajudaram a chegar aqui, nesse momento que todos esperaram e que imensamente agradecemos a terem paciência e dedicação a nos ensinar como podemos ser capazes de tudo.

Agradecemos também a nossa amiga Gabriela Domingues por ter nos encorajados a seguir em frente com o trabalho, mesmo com sua ausência.

“Cuide do seu corpo ele é seu maior bem! Estando bem você pode fazer tudo o que quiser!”

(autor desconhecido)

RESUMO

Ergonomia é uma palavra de origem grega, que pode ser traduzida como normas ou leis do trabalho. É um conjunto de disciplinas que estuda a organização do trabalho, no qual existem interações entre seres humanos e máquinas. A palavra ergonomia entrou para o dicionário quando o biólogo polonês Wojciech Jastrzebowski usou-a em um artigo. O primeiro médico a estudar a respeito da ergonomia e as lesões relacionadas ao trabalho foi um médico italiano chamado Bernadino Ramazzini. É composta por nove categorias distintas, em nosso trabalho focaremos nas três mais importantes, que são ergonomia Física, ergonomia Cognitiva e ergonomia Organizacional. Elas se preocupam com as melhorias a serem feitas para que possíveis doenças ocupacionais sejam evitadas. A influência da ergonomia para a saúde é gigantesca, pois além de evitar e prevenir certos tipos de doenças, ela também influencia no bem-estar dos praticantes. Teoricamente, o conceito da ergonomia é parecido com o da ginástica laboral, pois visam melhorar a produtividade e saúde do funcionário no ambiente em que ele trabalha. Ergonomia está em falta, tanto para micro-empresas, quanto para empresas de grande porte. Muitas vezes, este método é ignorado, pois o mesmo pede paciência, e atenção. Porém, o que muitos não sabem é que, além de ser algo que melhora a saúde dos funcionários, também influencia na capacidade e desempenho de funcionários para o crescimento da empresa. A importância do conhecimento da ergonomia, tanto para as empresas quanto para os funcionários. Mas somente possuir conhecimento sobre essa disciplina não basta. Também é de extrema importância aplicar e praticar. Percebemos então que, aplicar a ergonomia em um único setor da empresa, não iria melhorar somente o setor da qual esta disciplina foi aplicada, mas isso expandiria para a empresa, fazendo com que ela seja bem vista no mercado e tenha um bom desempenho.

Palavras- chaves: ergonomia- leis do trabalho – disciplinas - organização do trabalho - ergonomia Física - ergonomia Cognitiva - ergonomia Organizacional - doenças ocupacionais – saúde - bem-estar – ginástica laboral.

RESUME

La ergonomía es una palabra de origen griego, que puede traducirse como reglamentos o leyes laborales. Es un conjunto de disciplinas que estudia la organización del trabajo, en la que existen interacciones entre seres humanos y máquinas. La palabra ergonomía entraron en el diccionario cuando el biólogo polaco Wojciech Jastrzebowski lo utilizó en un artículo. El primer médico para estudiar acerca de la ergonomía y lesiones relacionadas con el trabajo era un médico italiano Bernadino Ramazzini llama. Consiste en nueve categorías distintas, nuestro trabajo se centrará en los tres más importantes, que son ergonómica física, ergonomía cognitiva y la ergonomía de la organización. Ellos se preocupan por las mejoras que deben introducirse en posibles enfermedades profesionales son evitadas. La influencia de la ergonomía a la salud es enorme, ya que además de evitar y prevenir ciertos tipos de enfermedades, sino que también influyen en el bienestar de los practicantes. En teoría, el concepto de la ergonomía es como la gimnasia como objetivo mejorar la productividad y la salud de los empleados en el entorno en el que trabaja. La ergonomía se encuentra, tanto para las microempresas, así como para las grandes empresas. A menudo se pasa por alto este método, ya que pide paciencia y atención. Pero lo que muchos no saben es que, además de ser algo que mejora la salud de los empleados, también influye en la capacidad y el rendimiento de los empleados para el crecimiento de la compañía. La importancia del conocimiento ergonomía, tanto para las empresas y los empleados. Pero sólo poseen el conocimiento de esta disciplina no es suficiente. También es de suma importancia para poner en práctica y práctica. Nos dimos cuenta de que se aplica la ergonomía en un solo sector de la sociedad, no mejoraría único sector que se aplicó esta disciplina, pero sería ampliar a la compañía, haciendo que sea bien considerado en el mercado y tienen un buen rendimiento.

Palabras- claves: legislación laboral ergonomía- disciplinas - la organización del trabajo - la ergonomía física - la ergonomía cognitiva - ergonomía de organización - enfermedades profesionales - salud - bienestar - gimnasia.

ABSTRACT

Ergonomics is a word of Greek origin, which can be translated as regulations or labor laws. It is a set of disciplines that studies the organization of work, in which there are interactions between humans and machines. The word ergonomics entered the dictionary when Polish biologist Wojciech Jastrzebowski used it in an article. The first doctor to study about ergonomics and work-related injuries was an Italian physician Bernadino Ramazzini called. It consists of nine distinct categories, our work will focus on the three most important, which are ergonomic Physical, cognitive ergonomics and organizational ergonomics. They care about the improvements to be made to possible occupational diseases are avoided. The influence of ergonomics to health is huge, because in addition to avoid and prevent certain types of diseases, it also influence the well-being of practitioners. In theory, the concept of ergonomics is like the gymnastics as aim to improve productivity and employee health in the environment in which he works. Ergonomics is missing, both for micro-enterprises, as well as for large companies. Often this method is ignored, because it asks patience and attention. But what many do not know is that, besides being something that improves the health of employees, also influences the capacity and performance of employees to the company's growth. The importance of ergonomics knowledge, both for the companies and the employees. But only possess knowledge of this discipline is not enough. It is also of utmost importance to implement and practice. We realized that apply ergonomics in a single sector of the company, would not improve only sector which this discipline. Was applied, but it would expand to the company, causing it to be well regarded in the market and have a good performance.

Words- keys: ergonomia- labor laws - disciplines - work organization - Physical ergonomics - Cognitive ergonomics - Organizational ergonomics - occupational diseases - health - welfare – gymnastics.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico1 : Qual seu cargo?.....	16
Gráfico 2: Você conhece o método e a prática da Ergonomia	16
Gráfico 3: Após algumas horas de trabalho, a empresa disponibiliza um tempo para que os funcionários façam exercícios de alongamento e relaxamento.....	17

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 CONCEITO DA ERGONOMIA.....	11
2.1 A história da ergonomia.....	11
2.2 A construção teórica e prática da ergonomia.....	12
2.3 Tipos de ergonomia.....	13
2.4 O papel da ergonomia para a saúde.....	14
2.5 A relação entre a ergonomia e a ginástica laboral.....	14
3 A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA NAS INSTITUIÇÕES EMPRESARIAIS.....	15
3.1 Por que é importante aplicar a ergonomia nas instituições empresariais ?.....	15
3.2 A influência da ergonomia na área administrativa das empresas.....	16
4 PESQUISA DE CAMPO.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

1 INTRODUÇÃO

Ergonomia é uma palavra de origem grega, da qual o significado é “normas/leis do trabalho”. Ergonomia é o conjunto de disciplinas que estuda a organização do trabalho, no qual existem interações entre seres humanos e máquinas. O principal objetivo da ergonomia é desenvolver e aplicar técnicas de adaptação do homem ao seu trabalho. O conceito da ergonomia se consiste na adaptação da máquina ao seu operador.

Nós decidimos abordar este tema, pois gostaríamos de entender a importância da Ergonomia para as empresas e como ela é praticada por seus profissionais.

Também gostaríamos de saber se os profissionais conhecem e praticam esse método. Este tema foi viável, pois tivemos fácil acesso à pesquisas e levantamento de dados. O tema foi relevante, pois ajudou as empresas a terem mais conhecimento sobre novas técnicas para melhorar o ambiente de trabalho.

A ergonomia é um método importante para o bem-estar profissional, porém não é um método muito conhecido e praticado. O nosso objetivo foi divulgar este método para as empresas do Guarujá

Mostrar para os profissionais, que não conhecem a ergonomia, que eles têm o direito de bem-estar no seu ambiente de trabalho.

Neste trabalho mostraremos o conceito sobre ergonomia, sua importância pelas as empresas e uma pesquisa de campo realizada nas empresas e instituições localizada no Guarujá.

2 O CONCEITO DA ERGONOMIA

A ergonomia é uma disciplina jovem e em evolução. Segundo MONTMOLLIN, *“Maurice de Montmollin nasceu em Neuchâtel (Suíça) em 1926 e morreu em 01 de agosto de 2013, em Paris. Depois de estudar filosofia e psicologia na Sorbonne, trabalhou 1948-1973 em empresas de consultoria na área de gestão de pessoal, psicologia do trabalho e ergonomia”*.

Ela pode ser definida como “ciência do trabalho”. Entretanto, no meio científico, existem inúmeras definições para ergonomia, caso houvesse um significado definido, contribuiria em muito para estabelecer os limites do seu campo de investigação.

A ergonomia, atualmente, interfere em situações das quais os problemas variam desde questões referentes ao trabalho manual ou por queixas relacionadas ao ambiente físico de trabalho, sem ausentar problemas de saúde, principalmente doenças ocupacionais e problemas os decorrentes das lesões por esforços repetitivos.

Para estudar as situações reais do trabalho, a ergonomia utiliza diversas técnicas, que, por mais distintas que sejam, há um ponto de ligação entre elas: a necessidade de observar o trabalho realizado, completar e corrigir estas informações.

2.1 A história da ergonomia

Ergonomia é uma palavra de origem grega, que pode ser traduzida como normas ou leis do trabalho. Ergonomia é um conjunto de disciplinas que estuda a organização do trabalho, no qual existem interações entre seres humanos e máquinas.

O principal objetivo da ergonomia é desenvolver e aplicar técnicas de adaptação do homem ao seu trabalho. O conceito da ergonomia se consiste na adaptação da máquina ao seu operador.

Segundo a pesquisa no site: Marelli.com.br, a palavra ergonomia entrou para o dicionário quando o biólogo polonês Wojciech Jastrzebowski usou- a palavra ergonomia.

O primeiro médico a estudar a respeito da ergonomia e as lesões relacionadas ao trabalho foi um médico italiano chamado Bernardino Ramazzini. Já no século XIX, o engenheiro mecânico Frederick Winslow Taylor fez uma abordagem em seu livro “Administração Científica” que buscava uma maneira de realizar trabalhos sem prejudicar a saúde e bem estar dos trabalhadores.

No século XX, o engenheiro Frank Bunker Gilbreth, juntamente com sua esposa Lilian, aprimoraram os estudos de Taylor. Em seu livro “Estudos de tempo e movimentos”, eles mostraram um pouco sobre a ergonomia no trabalho.

Com a segunda guerra mundial a preocupação com o tempo em que os soldados ficariam nos aviões também causou uma certa mobilização a respeito, com isso, foram criados aviões com mais conforto para os pilotos.

O termo “ergonomia” foi introduzido no vocabulário inglês nos anos 50, onde também foi fundada em Oxford a Associação Internacional de Ergonomia (AIE). Em 1961 ocorreu na Suécia o primeiro congresso da associação.

2.2 Construção teórica e prática da ergonomia

A teoria da ergonomia surgiu a partir de duas correntes filosóficas diferentes. Uma delas surgiu em 1947, na Inglaterra, com características das ciências aplicadas. A outra surgiu na França, por volta dos anos 50, com uma preocupação mais analítica.

Segundo Montmollin, essas duas correntes podem ser caracterizadas da seguinte forma: a primeira, a mais antiga e hoje predominante nos países anglo saxônicos, considera a ergonomia como a utilização das ciências para melhorar as condições de trabalho humano. A segunda, mais recente e usualmente adotada nos países de língua francesa, considera a ergonomia como o estudo específico do trabalho humano com a finalidade de melhorá-lo.

Neste aspecto, a primeira, estaria mais focada nas características psicofisiológicas do homem, denominada comumente e orientada para a concepção de dispositivos técnicos. A segunda, sem desconsiderar as características psicofisiológicas do homem, prioriza a análise da atividade, entendendo o trabalhador no processo de trabalho.

Na prática, para realizar e formular a transformação das situações reais de trabalho e para melhorar a relação entre o homem e o trabalho, a ergonomia reúne, na base da sua teoria, um conjunto de conhecimentos científicos que pertencem a diferentes áreas do conhecimento, tais como fisiologia, psicologia, sociologia, entre outras, e as aplica com base nas transformações do trabalho.

2.3 Tipos de ergonomia

A ergonomia é composta por nove categorias distintas, em nosso trabalho focaremos nas três mais importantes, que são ergonomia Física, ergonomia Cognitiva e ergonomia Organizacional.

2.3.1- Ergonomia Física

O conceito da ergonomia Física se baseia na respostas dadas pelo corpo humano em relação às cargas físicas e psicológicas. Neste tipo da ergonomia, também se incluem manipulação de objetos e materiais e também alguns fatores, como repetição de movimentos, vibrações, força e postura estática, relacionados à lesões osteomusculares.

2.3.2 – Ergonomia

A ergonomia Cognitiva, também conhecida como Engenharia Psicológica, se preocupa com os aspectos psicológicos e mentais, tais como cognição, percepção, atenção e controle motor, e como eles interferem na interação do homem com a máquina.

2.3.3 – Ergonomia Organizacional

De acordo com a estudante de direito Mônica Pinheiro, a ergonomia Organizacional, ou Macro ergonomia, engloba o entendimento do gerenciamento de recursos de pessoas, projetos de trabalho, cultura organizacional, forma de comunicação, organização em rede, tele-trabalho, gestão de qualidade e modo temporal do trabalho. Ou seja, ela não se baseia em um sistema fechado, pois exige um desenvolvimento contínuo.

A relação entre os três tipos de ergonomia é que, primordialmente, elas visam o bem-estar do trabalhador no ambiente em que ele trabalha. Elas se preocupam com as melhorias a serem feitas para que possíveis doenças ocupacionais sejam evitadas.

2.4 O papel da ergonomia para a saúde

A influência da ergonomia para a saúde é gigantesca, pois além de evitar e prevenir certos tipos de doenças, ela também influencia no bem-estar dos praticantes.

A ergonomia beneficia em muito a saúde, pois, fisicamente falando, ela corrige os erros nas máquinas e objetos, para que doenças sejam evitadas e aumente o bem-estar de quem a pratica.

Uma das preocupações que a ergonomia tem relacionada à saúde humana é relacionada às condições gerais do trabalho, como ruídos, iluminação, temperatura e doenças que prejudiquem física e mentalmente os seres humanos.

2.5 A relação entre a ergonomia e a ginástica laboral

De acordo com o site: Portaleducacao.com.br, *A ergonomia no trabalho pode ser abordada de diversas maneiras com o intuito de incentivar os colaboradores a adotarem práticas posturais mais saudáveis. Entre as abordagens disponíveis atualmente, a ginástica laboral é citada como a maneira mais prática e acessível de conscientizar os colaboradores sobre a importância de uma boa postura corporal no ambiente de trabalho.*

Teoricamente, o conceito da ergonomia é parecido com o da ginástica laboral, pois visam melhorar a produtividade e saúde do funcionário no ambiente em que ele trabalha.

Essas atividades não só beneficiam os funcionários que as praticam, mas também a empresa, pois ambas não só fazem com que os funcionários

elaborem suas tarefas de forma produtiva e eficiente, como também evitam que funcionários precisem sair de licença por conta de doenças ocupacionais.

3 A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA NAS INSTITUIÇÕES EMPRESARIAIS

A ergonomia consiste em adaptar corretamente o homem ao seu ambiente de trabalho, possibilitar o conforto, prevenir acidentes e o aparecimento de futuras doenças ocupacionais, contudo seu objetivo é aumentar a eficiência humana.

Mas para essa situação ocorrer de forma correta é preciso ter o conhecimento amplo sobre o conceito da ergonomia, bem como observar o seu ambiente de trabalho e quais adaptações deverão ser aplicadas ou mantidas.

Através de pesquisas de campo, percebemos que o conhecimento da ergonomia está em falta, tanto para micro-empresas, quanto para empresas de grande porte.

Muitas vezes, este método é ignorado, pois o mesmo pede paciência, e atenção. Porém, o que muitos não sabem é que, além de ser algo que melhora a saúde dos funcionários, também influencia na capacidade e desempenho de funcionários para o crescimento da empresa.

A ausência desse método pode justificar a aparição de doenças ocupacionais nos funcionários da empresa.

Para começar a aplicação da ergonomia nas empresas, podem ser feitos ginásticas laborais e mudanças físicas no ambiente empresarial, bem como algumas orientações de pessoas especializadas.

Atualmente várias empresas já buscam a melhoria da qualidade do trabalho dos empregados e já estabelecem uma série de programas como forma de incentivar a saúde do trabalhador.

3.1 Por que é importante aplicar a ergonomia nas instituições empresariais?

Com este trabalho, vemos a importância do conhecimento da ergonomia, tanto para as empresas quanto para os funcionários. Mas somente possuir conhecimento sobre essa disciplina não basta. Também é de extrema importância aplicar e praticar.

Aplicar a ergonomia nas instituições empresariais é essencial, pois ela melhora a saúde, influencia a capacidade motora e mental e faz com que os funcionários tenham mais eficiência e agilidade para executarem tarefas do seu dia a dia no trabalho.

Com a aplicação da ergonomia nas empresas, a aparição de doenças ocupacionais nos funcionários diminuiria, assim fazendo com que a quantidade de funcionários afastados por problemas de saúde causados pelo ambiente de trabalho seja abatida.

3.2 A influência da ergonomia na área administrativa das empresas

Aplicando a ergonomia na área administrativa influenciaria em muito na empresa, pois com qualidade de vida, bem-estar, eficiência, saúde e melhor capacidade na execução de suas tarefas, os funcionários trabalhariam e administrariam melhor as condições da empresa.

A ergonomia aplicada à área administrativa influenciaria na empresa como um todo, uma vez que trabalhando com mais eficiência, mais tarefas seriam concluídas, aumentando o desempenho geral da empresa.

Percebemos então que, aplicar a ergonomia em um único setor da empresa, não iria melhorar somente o setor da qual esta disciplina foi aplicada, mas isso expandiria para a empresa, fazendo com que ela seja bem vista no mercado e tenha um bom desempenho.

4 PESQUISA DE CAMPO

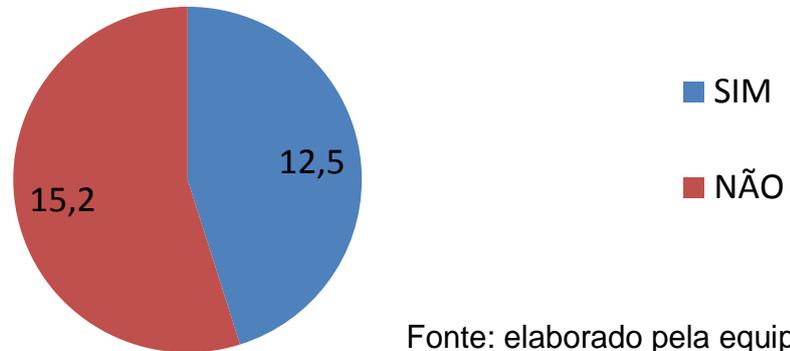
Através da pesquisa de campo avaliamos que algumas empresas na região do Guarujá não sabiam e nem conheciam o método da ergonomia e a partir dos gráficos pode se observar e analisar a formação, os cargos e as idades que os profissionais responderam no questionário que o grupo entregou nas empresas.

Realizamos a pesquisa de campo nas empresas do Guarujá, essa pesquisa realizada nas empresas, tais como: Na instituição Estadual da escola Thereza Silveira de Almeida.

Nos gráficos a baixo podemos verificar a porcentagem de algumas perguntas feitas do questionário como:



Em algumas horas de trabalho, a empresa disponibilizar um tempo para que os funcionários façam exercícios de alongamento e relaxamento?



Fonte: elaborado pela equipe

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizamos que neste trabalho de conclusão de curso o método não é muito conhecido pelas empresas da região do Guarujá, e as que conhecem muitas vezes não coloca em pratica.

Porém as que conhecem e utilizam esse método sempre disponibiliza um horário para que os funcionários possam estar fazendo exercícios de alongamento ou muitas vezes só relaxando mesmo, pois a rotina e cansativa e se o funcionário não der uma pausa no trabalho poderá ocasionar problemas futuros tais como LER (lesões por esforços repetitivos) ou DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) como citamos no nosso trabalho.

As empresas têm que tomar ciência de que um funcionário bem cuidado e bem disposto é um funcionário mais produtivo e certamente trabalhará melhor e a empresa só tem a ganhar com isso.

A sugestão do grupo é que as empresas nas áreas administrativas estabelecem regras e aplicam o método dentro da carga horária para que os funcionários se sintam relaxados e descansados. Com tudo a pesquisa de campo serviu de apoio para os resultados envolvidos no assunto, ergonomia.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

Livro: A secretaria de sucesso / Parker Publishing Coompany. – São Paulo: Summus,1981.

A importância da ergonomia nas empresas. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/52417/a-importancia-da-ergonomia-nas-empresas>

BEM estar e Ergonomia no Ambiente de Trabalho. Disponível em: <http://www.artlinemoveis.com.br/noticias/bem-estar-e-ergonomia-no-ambiente-de-trabalho>

ERGONOMIA aplicada. Disponível em: <http://ergonomiaaplicada.blogspot.com.br/2007/09/biomecnica-auxiliando-ergonomia.html>

ERGONOMIA nas empresas. Disponível em: http://ergocompany.blogspot.com.br/2006/08/tipos-de-ergonomia_30.html

ERGONOMIA organizacional. In: Monica Pinheiro Médica do trabalho Ergonomista Bacharel em Direito. Disponível em: www.Sistemaambiente.net/Monica_pinheiro_ergonomista_organizacional.htm . Acesso em 23 março 2016

O que é ergonomia. In: Osny Telles Orselli Disponível em: http://www.mundoergonomia.com.br/website/conteudo.asp?Id_website_categoria_conteudo=6355

Os diferentes tipos de ergonomia. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/biologia/artigos/66993/os-diferentes-tipos-de-ergonomia>

Qual a Importância da ergonomia para o trabalho Disponível em: [Http://segurancatrabalho05.blogspot.com.br/2010/09/qual-importancia-da-ergonomia-para-o.html](http://segurancatrabalho05.blogspot.com.br/2010/09/qual-importancia-da-ergonomia-para-o.html)

7 – Anexos



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Formulário de Pesquisa

Nome da instituição:

Nome do entrevistado:

Data: __/__/__

Local da pesquisa:

Cargo do entrevistado:

1-Você empresa conhece o método e a prática da Ergonomia?

() Sim () Não

2- Esse método é aplicado na empresa?

() Sim () Não

3-Você sabe o que são LER e DORT?

4- Há casos de funcionários que desenvolveram doenças ocupacionais? Se sim, quais doenças?

5- Após algumas horas de trabalho, a empresa disponibiliza um tempo para que os funcionários façam exercícios de alongamento/relaxamento?

() Sim () Não

6- Você sabe o que é Ginástica Laboral? Se sim, para que ela serve?

