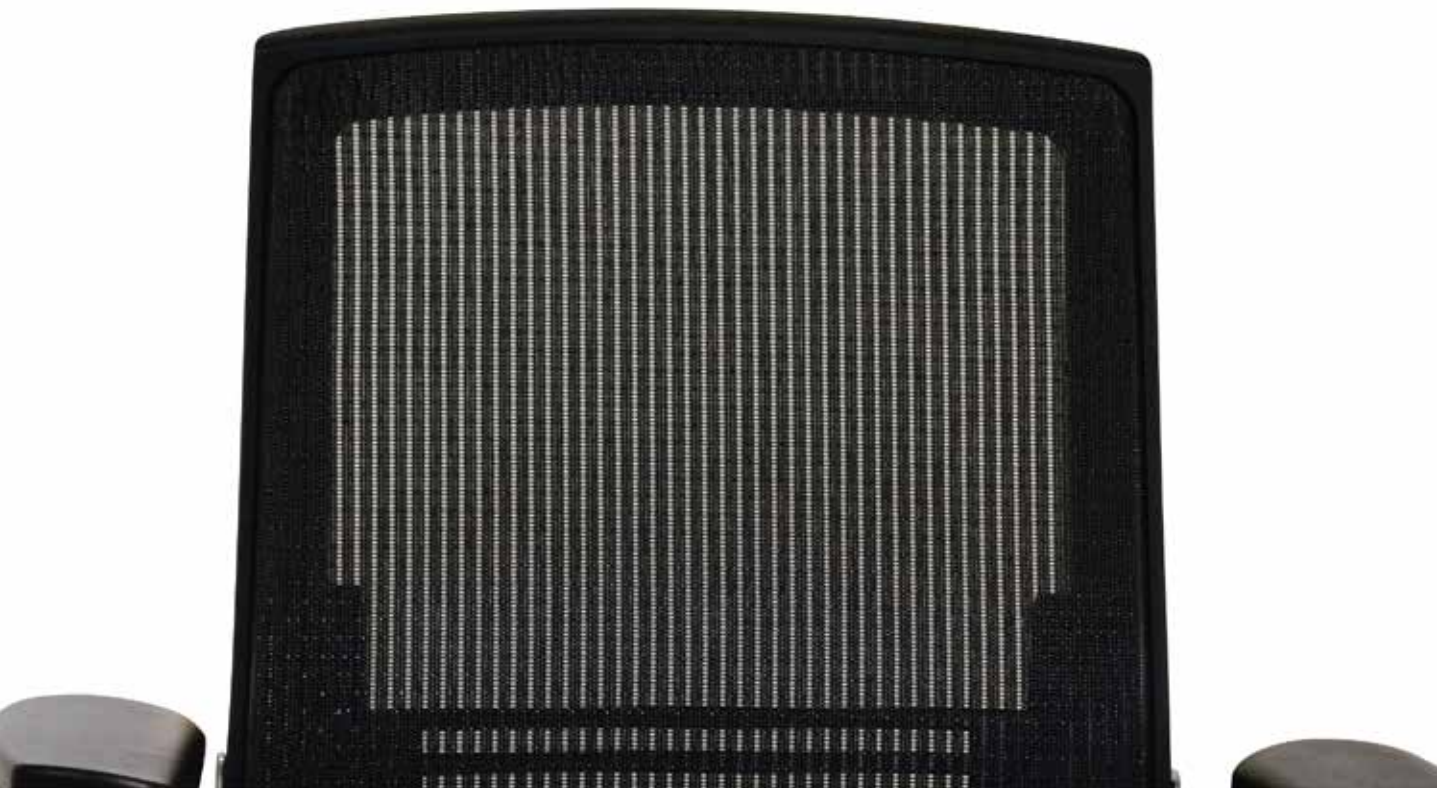


CADEIRAS E POLTRONAS: ERGONOMIA E PRODUTOS

ESTE GUIA FOI CRIADO PARA AUXILIAR O PROFISSIONAL
NA CONFIGURAÇÃO DE SUA ÁREA DE TRABALHO.



Obrigado por ter adquirido os nossos produtos.

A Lavore Móveis segue um rigoroso controle de qualidade com o objetivo de garantir a total satisfação dos nossos clientes.

Para conservação do mobiliário elaboramos este manual para que o profissional tenha informações suficientes que garantam longevidade ao produto.

Ao cuidar do mobiliário valoriza-se o patrimônio e o bem estar das pessoas.



Mobiliário Lavore. Feito para durar...

Atenção

A poltrona é sua ferramenta mais importante. O mau uso leva a um funcionamento inadequado e a vítima é você.

Assim diz a palavra do fabricante...

1

Não vos jogarás na cadeira...

O peso do corpo exerce uma força desnecessária na cadeira. Isso leva a um desgaste precoce das peças e quebra do pistão de ar, pés e rodízios. Sente-se civilizadamente.

2

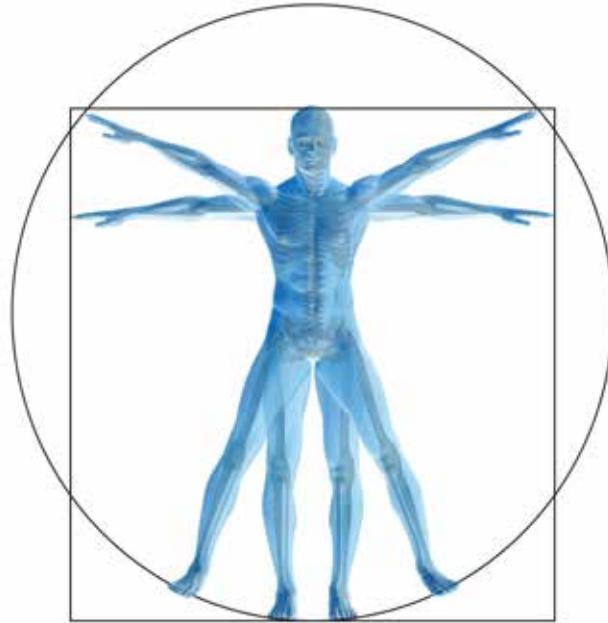
Não usarás o encosto como balanço...

O espaldar, mais conhecido como encosto, é uma peça fundamental para a saúde da sua coluna. Respeite as regulagens, não aplique força desnecessária e não use como espreguiçadeira ou balanço.

3

Não malharás o tríceps na cadeira...

Por mais irresistível que seja ela não é um aparelho de musculação. Ao levantar-se não use os braços da cadeira como suporte. Eles não foram projetados para suportar cargas.



Definição

Considerada por alguns autores como ciência e por outros como tecnologia, a Ergonomia estuda a relação entre o Homem e o trabalho que se executa, passível de aplicação em todos os setores (industrial, hospitalar, acadêmico, transportes, sistemas informatizados, etc). Em todos eles é possível aprimorar a eficiência, a produtividade, a segurança e a saúde nos postos de trabalho.

O objetivo da Ergonomia é alcançar uma integração perfeita entre as condições disponíveis de trabalho, as capacidades e limitações do trabalhador e a eficiência do sistema produtivo.

Muitas empresas adotaram um novo comportamento a respeito da saúde dos colaboradores e o foco não está apenas na produtividade, mas numa visão mais ampla sobre o estado físico, psíquico e social da equipe.

LESÃO POR ESFORÇOS REPETITIVOS



Doenças funcionais

A L.E.R (Lesão por Esforço Repetitivo) não é exatamente uma doença e sim uma síndrome que identifica um grupo de doenças que são: tenossinovite, tendinite, bursite e outras doenças causadas por esforço repetitivo aliados a má postura, stress ou trabalho excessivo. Alguns esportes também provocam essas lesões quando praticados intensivamente.

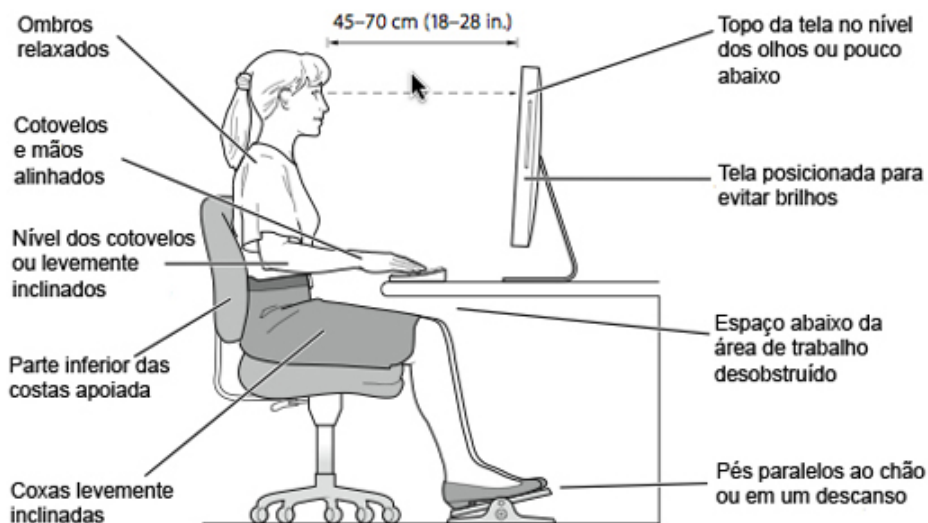
L.E.R também conhecida como: D.O.R.T. (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), L.T.C. (Lesão por Trauma Cumulativo), A.M.E.R.T. (Afecções Musculares Relacionadas ao Trabalho) ou Síndrome dos movimentos repetitivos, a L.E.R é causada por mecanismos de “agressão”, que vão desde esforços repetidos continuamente ou que exigem muita força na sua execução, até a vibração, postura inadequada e estresse. Tal associação de terminologias fez com que a condição fosse entendida apenas como uma doença ocupacional, e que existem profissionais expostos a maior risco: pessoas que trabalham com computadores, em linhas de montagem e de produção ou operam britadeiras, assim como digitadores, músicos, esportistas, pessoas que fazem trabalhos manuais.

Os principais sintomas são: dor nos membros superiores e nos dedos, dificuldade para movimentá-los, formigamento, fadiga muscular, alteração da temperatura e da sensibilidade, redução na amplitude do movimento e inflamação.

É importante destacar que, na maioria das vezes, esses sintomas estão relacionados com uma atividade inadequada não só dos membros superiores, mas de todo o corpo, que se ressentem, por exemplo, se houver compressão mecânica de uma estrutura anatômica, ou se a pessoa ficar sentada diante do computador ou tocando piano por oito, dez horas seguidas.

Recomendações para uma melhor Ergonomia:

- Procure manter as costas eretas, apoiadas num encosto confortável e os ombros relaxados enquanto estiver trabalhando sentado. Cuide também para que os punhos não estejam dobrados. A cada hora, pelo menos, levante-se, ande um pouco e faça alongamentos;
- Certifique-se de que a cadeira e/ou banco em que se senta para trabalhar sejam adequados ao tipo de atividade que você exerce;
- Não imagine que L.E.R. é uma síndrome que acomete apenas as pessoas que trabalham em determinadas funções. Quem usa o computador, por exemplo, para o lazer durante horas a fio ou toca piano por oito, dez horas seguidas, também está sujeito a desenvolver o distúrbio.
- Veja bem: qualquer região do corpo pode ser afetada por L.E.R. desde que seja exposta a mecanismos de traumas contínuos. Portanto, a síndrome pode manifestar-se em regiões do corpo como a coluna lombar, se a sobrecarga ocorrer na coluna lombar ou no tendão do calcâneo (tendão de Aquiles).





Para Informações sobre Assistência Técnica: 11 3506-6900
e-mail: sac@lavoremoveis.com

Fabrica | Show Room
Rua Florianópolis, 385 – Mooca
São Paulo/SP – CEP 03185-050

www.lavoremoveis.com