CIESP
SOROCABA

ERGONOMIA E NUTRIÇÃO
x
PRODUTIVIDADE E SAÚDE

Como a Ergonomia e a Nutrição podem ser utilizadas como estratégias na saúde, segurança e melhora da performance do trabalho.

CIESP
SOROCABA

Palestrantes

Priscila Cardoso Delmenico
Bacharel em Nutrição; Licenciatura em Docência do Ensino Superior; Pós Graduação em Nutrigênomica e Alimentos Funcionais; Atualização em Nutrição Clínica.
Docente Centro Paula Souza – Técnico em Gastronomia e Nutrição; Coaching de Pessoas e Mestrando em Gestão de Cuidados e Saúde.

José Luiz Delmenico
Graduado em Engenharia de Produção;
Pós graduado em Eng. De Segurança do Trabalho;
MBA em Administração da Qualidade;
Six Sigmas – Green Belt;
Coaching de Pessoas;
Docente Enfermed - Técnico em Segurança do Trabalho;
Mestrando em Negócios Internacionais.

Saúde cognitiva e performance no trabalho

- O desempenho **cognitivo** se refere ao desenvolvimento da capacidade de pensar e compreender. Manter o desempenho **<u>cognitivo</u>** elevado é uma ótima estratégia para quem deseja **<u>melhorar</u>** a produtividade, seja no trabalho, nos estudos ou em qualquer outra atividade.

O que são habilidade cognitivas?

- As habilidades cognitivas empregam uma variedade de ações, que estimulam o **desenvolvimento cerebral**.
- A palavra cognição vem do **latim e significa "conhecer"**, já habilidade indica a qualidade de ser hábil naquilo que se propõe a fazer.
- Dessa forma, diferentemente da memorização, a habilidade cognitiva está relacionada a um conjunto de informações que são **compreendidas e assimiladas** pelo indivíduo.

ERGONOMIA E NUTRIÇÃO

x

PRODUTIVIDADE E SAÚDE

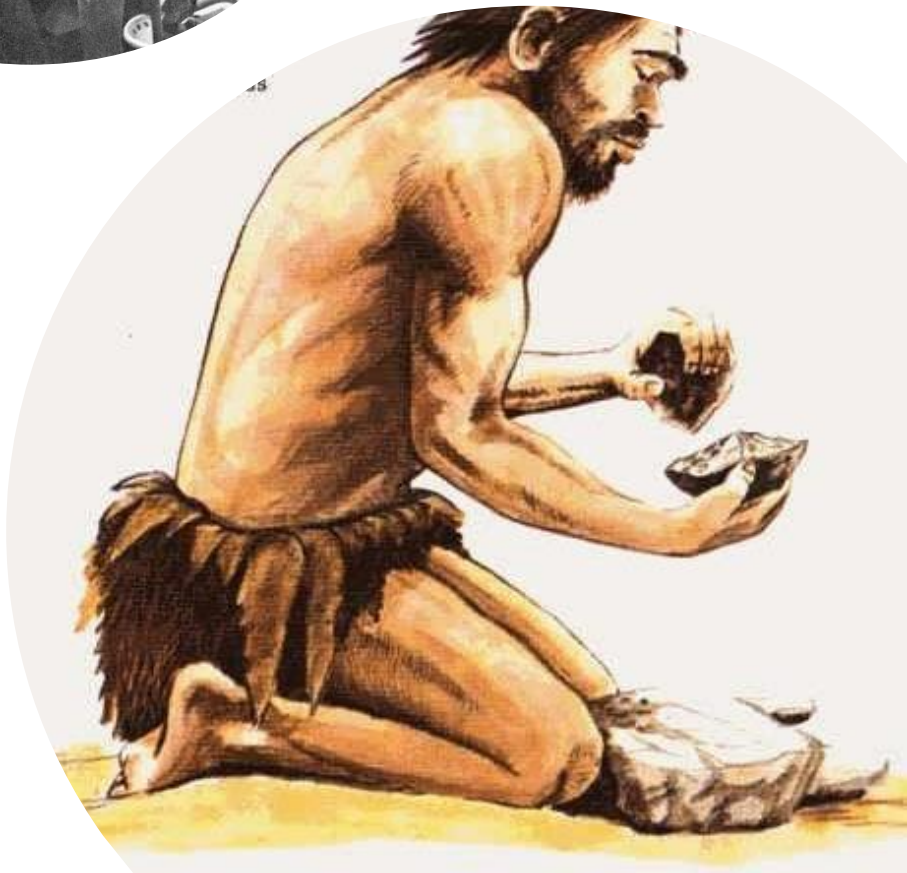
NR 17 - ERGONOMIA

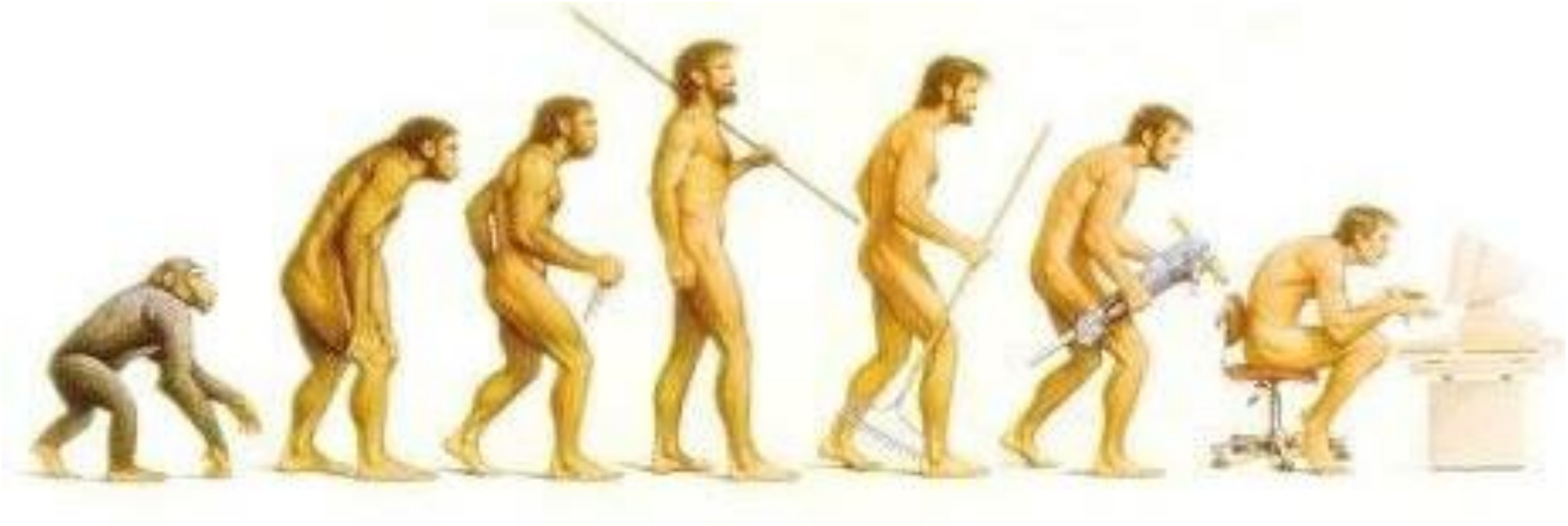
- **Portaria 3.214, de 08 de junho de 1978 06/07**
- Esta Norma Regulamentadora visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

A palavra ergonomia vem da palavra grega "*ergon*", que significa trabalho e "*nomos*", que significa leis ou normas.

HISTÓRIA

- A ergonomia surgiu junto com o homem primitivo, com a necessidade de se proteger e sobreviver. Sem querer, o homem primitivo começou a aplicar os princípios da ergonomia ao fazer seus utensílios de barro para tirar água, cozinhar alimentos, fazer tacapes para se defender ou abater animais.
- Foi na segunda Guerra Mundial que os aliados agrupados com os mais diferentes biotipos, jamais visto em um exército, que começaram a perceber que o armamento precisava ser projetado, montado, desmontado e usado em função do "tamanho" do soldado ou serviço de engenharia.

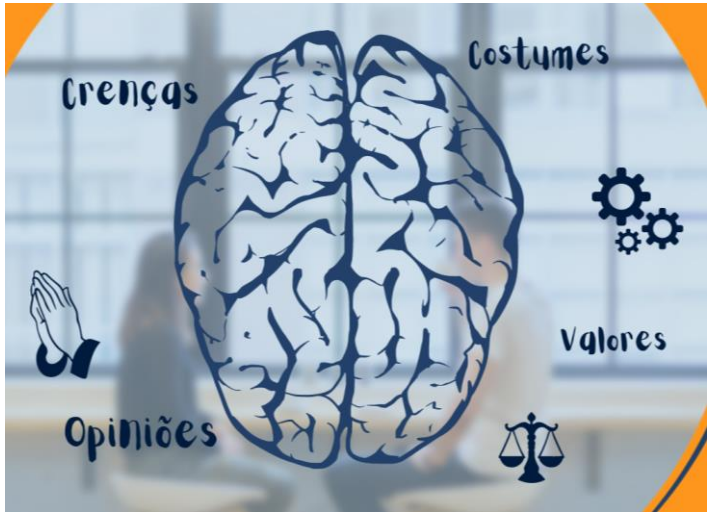




Como podemos notar, a ergonomia surgiu em função da necessidade do ser humano, cada vez mais querer aplicar menos esforço físico e mental, nas atividades diárias.

Mas ... **E nos dias de hoje!**

Evoluímos???



Tipos de Ergonomia

- Ergonomia Física
- Ergonomia Cognitiva
- Ergonomia Organizacional

Aplicações da Ergonomia

- As aplicações da ergonomia estão em todas as partes:
- Trabalho é uma "*atividade que envolve esforço mental ou físico para atingir um propósito ou resultado*".
- Isso abrange praticamente tudo que fazemos e, quando você considera que a ergonomia é sobre projetar o ambiente de trabalho para **otimizar o bem-estar humano e o desempenho** geral do sistema, você começa a perceber que a ergonomia desempenha um fator de melhora na qualidade de vida dos trabalhadores, pelo seu desempenho apresentado.

FATORES FÍSICOS, MENTAIS E PSICOSSOCIAIS QUE INFLUENCIAM A SAÚDE DOS TRABALHADORES.

↓ Produtividade
↑ Absenteísmo
↑ Rotatividade de pessoal
↑ taxa de lesões e acidentes
↑ Taxas de erro e problemas de qualidade

SEM EQUILIBRIO

COM EQUILIBRIO

↑ Produtividade
↓ Absenteísmo
↓ Rotatividade de pessoal
↓ Taxa de lesões e acidentes
↓ Taxa de erro e problemas de qualidade

RISCOS ERGONÔMICOS

- *São fatores psicofisiológicos relacionados ao trabalho que o ser humano fica exposto durante o desenvolvimento das suas atividades.*

RISCOS ERGONÔMICOS

Biomecânicos:

- Força;
- Postura Inadequada;
- Repetitividade.

Ambientais:

- Ruído;
- Iluminação;
- Temperatura;
- Organização do trabalho.

Pessoais:

- Gestantes;
- Portadores de Necessidades Especiais (PNE).

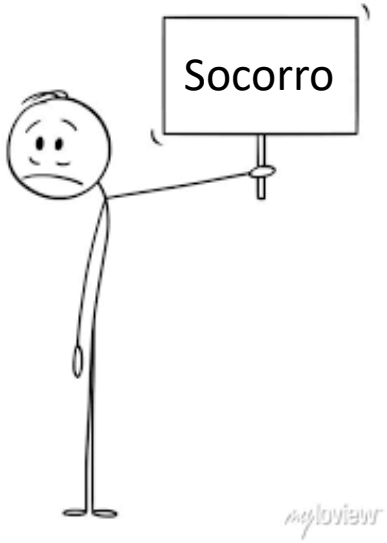
Sociais:

- Relação liderança e colegas;
- Preconceitos (racial, profissional, etc...);
- Exposição publica (não atendimento das metas);
- Perseguição.

FATORES DE RISCO

Na Organização:

- Horas Extras;
- Trabalho em turnos de revezamento;
- Absenteísmo (Aumento do trabalho para os presentes);
- Afastamentos (Aumento do trabalho para os presentes);
- Férias (Aumento do trabalho para os presentes);
- Distribuição de tarefas desbalanceada;
- Retrabalhos, problemas de qualidade do produto;
- Problemas de manutenção com máquinas, equipamentos, ferramentas, etc...



TIPOS DE ERGONOMIA

Correção:

Atua de maneira restrita, modificando elementos parciais de posto de trabalho como: iluminação, ruído, dimensão. É a abordagem micro ergonômica.

***Modificação de uma situação existente.**

Concepção:

Atua diretamente no projeto do posto de trabalho.

*** Normas e especificações de projeto**.

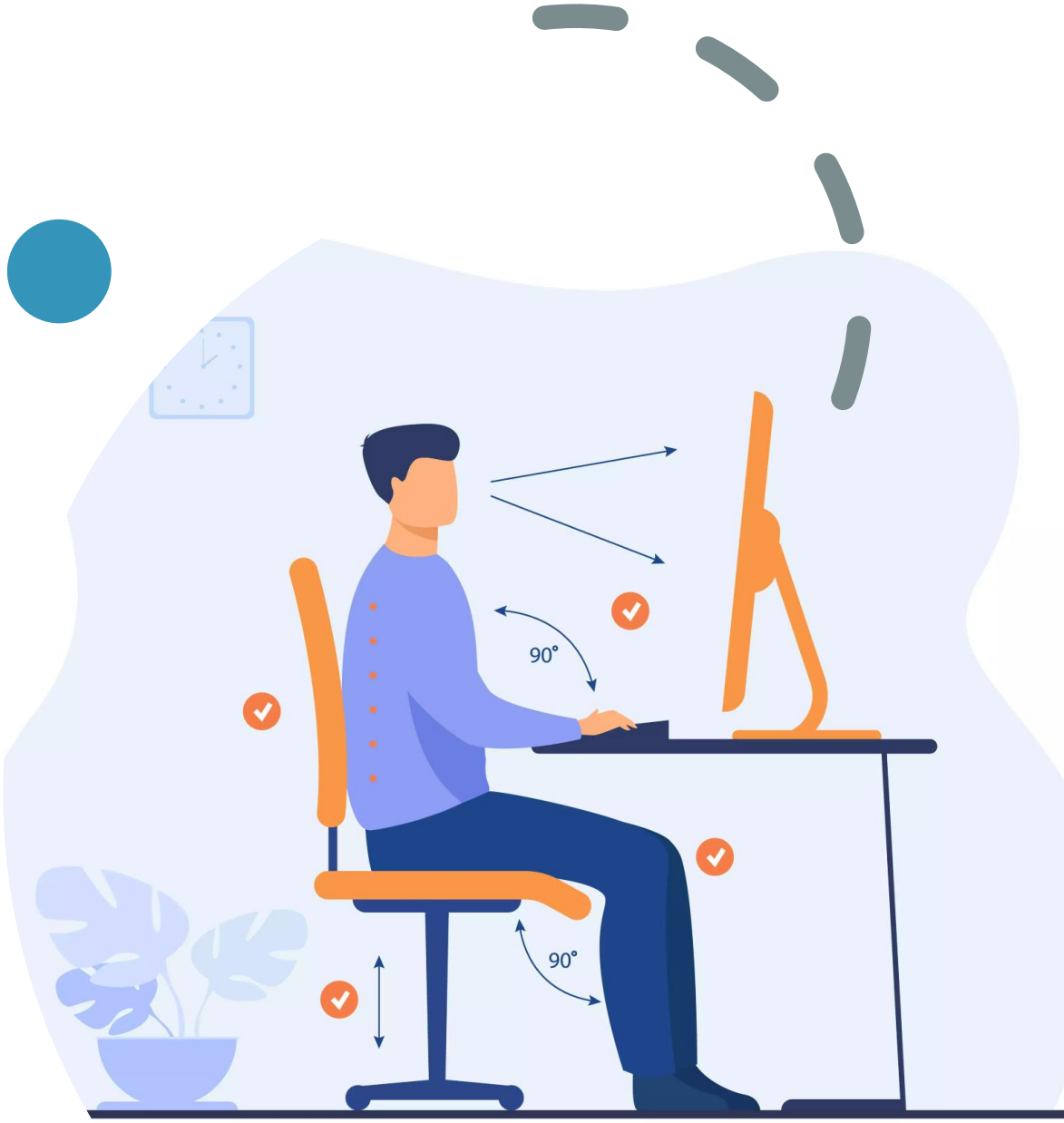
Conscientização:

Atua para que o trabalhador usufrua dos benefícios do posto de trabalho, quanto à boa postura e o uso adequado de móveis e equipamentos.

*** Capacitação.**

PILARES PARA A EFICIÊNCIA DO PROCESSO DE ERGONOMIA

- Apoio da alta gerencia;
- Participação dos trabalhadores;
- Treinamento para todos, da gerencia ao chão de fábrica;
- Implantação de comitê de ergonomia;
- Acompanhamento dos resultados e das melhoria obtidas;
- Melhoria continua para o ambiente. (conceito da nota 9)



A ERGONOMIA É MULTIDISCIPLINAR?

A nutrição

- É uma especialidade que estuda, pesquisa e avalia os benefícios e malefícios causados pela ingestão dos nutrientes, aplicando este conhecimento na avaliação das necessidades orgânicas de cada individuo, **visando a manutenção da saúde e a redução de risco de doenças, assim como o tratamento das manifestações de deficiências ou excessos.**
- É uma especialidade que prega por uma alimentação mais saudável, mais natural, aliada sempre a uma rotina favorável a saúde.
- É uma especialidade que busca a melhora global do ser humano para que assim ele possa viver da melhor maneira possível.

Através da ingestão adequada de nutrientes é possível adquirir diversos benefícios para o corpo e para a saúde, tais como:

- Emagrecimento saudável e consistente;
- Hipertrofia (ganho de massa muscular);
- Mudança no estilo de vida;
- Melhora na qualidade do sono;
- Redução na utilização e necessidade de medicamentos;
- Melhora do funcionamento intestinal;
- Melhora em sintomas da depressão;
- Melhor performance sexual;
- Amenização de sintomas da menopausa;
- Maior disposição física;
- Melhora do estresse;
- Melhora da saúde mental e cognitiva;
- Redução do absenteísmo;

A importância da nutrição nas Empresas

A má alimentação é motivo de vários problemas de saúde dos funcionários, como anemia, hipertensão, diabetes, obesidade etc.

Diante disso, muitas vezes, o colaborador precisa faltar ao trabalho para se tratar, influenciando negativamente a sua saúde e a produtividade.

Por meio de uma alimentação balanceada, estimulada pela empresa, o trabalhador consegue disposição e bem-estar e eliminar o esgotamento físico e mental, além de evitar o acometimento de doenças, já que entenderá melhor sobre os alimentos saudáveis, que devem compor suas refeições.

Assim a nutrição é algo que favorece:

- Melhora do clima organizacional ;
- Aumento da produtividade;
- Fortalecimento da imagem do negócio;
- Redução de cansaço e estresse;
- Acesso a alimentos nutritivos de forma equilibrada;
- Satisfação do trabalhador com a instituição, ao ver que ela se preocupa com sua saúde;
- Prevenção de doenças;
- Manutenção do peso corporal.

Alimentação cerebral

Os tomates - licopeno, ajuda a combater os danos celulares identificados na doença de Alzheimer.

O peixe (ômega 3), que ajuda ao desenvolvimento saudável do sistema nervoso, e iodo, para melhorar a clareza mental.

Os alimentos integrais - ácido fólico B12 e B6, que ajudam a melhorar a memória.

As amoras provaram ser benéficas para a memória de curto prazo.

As groselhas contêm vitamina C para aumentar a agilidade mental.

As sementes de abóbora contêm zinco, que estimula a memória e as habilidades de pensamento.

O brócolis - vitamina K, que melhora a função cognitiva.

A sálvia é boa para melhorar a memória.

As nozes são uma boa fonte de vitamina E, que ajuda a melhorar a memória.

Benefícios de uma cognição estimulada!

- Aqueles que possuem a cognição estimulada, são capazes de **executar tarefas com mais precisão, velocidade e com boa memória**.

E você como esta?

Segunda **Quarta** **Sexta**

Se identificou?

- Sinal que sua empresa esta precisando adequar a Ergonomia e a Nutrição!
- Faça a diferença e alcance uma performance de excelência!

José Luiz
Conta comercial do WhatsApp

Nutri Priscila Delmenico
Conta comercial do WhatsApp

CIESP
SOROCABA

Gratidão pela Oportunidade !