

Sugestões Ergonómicas para Empregados Dietéticos

Se trabalha num departamento dietético, pode deparar-se com uma ou várias das seguintes condições de trabalho:

- Períodos prolongados de trabalho em pé
- Levantamento de grandes pesos
- Trabalhos repetitivos de mãos e braços
- Temperaturas elevadas e humidade
- Chãos molhados e escorregadios

O seu local de trabalho pode ser modificado para melhorar o nível de stress no seu trabalho.

Facilitando uma postura de trabalho saudável

Uma postura de trabalho saudável é uma que varia frequentemente. Sempre que possível, alterne entre actividades que necessitem posições em pé, a andar, e sentada. Use cadeiras, “bancos de apoio”, descanses de pé, peças de tapetes-almofadados contra o cansaço, e solas interiores contra o cansaço para aliviar o stress relacionado com o trabalho em pé.

Organize a sua estação de trabalho de maneira a que permita uma boa postura de trabalho. Certifique-se de que:

- nível de altura do seu trabalho não necessita que se dobre para baixo ou se estique para cima
- trabalho está a uma distancia confortável de maneira a que as coisas de que precisa frequentemente estão ao pé de si. Certifique-se de que o acesso a passadeiras rolantes não necessita que se estique demasiado.
- trabalho está colocado primeiramente à sua frente para não ter que se torcer.
- Cartões de ementa são fáceis de ler e estão colocados onde possa ver o que está marcado neles.

Eliminar o levantamento de grandes pesos

Deve-se evitar levantar grandes pesos. Para grandes cargas:

- Utilize sistemas de sifão e mecanismos de emborque automático como alternativas a ter que movimentar recipientes de líquidos.
- Utilize ajuda mecanizada para levantar pesos (ex. macaco de tigela)
- Coloque rodas nos recipientes (ex. caixotes de lixo, caixas de farinha), de maneira que os possa empurrar em vez de carregar. Certifique-se de que as rodas permanecem limpas para o seu bom funcionamento e movimento fácil no chão.
- Guarde os produtos usados frequentemente em recipientes mais pequenos de tamanho e peso manejáveis. Coloque-os a uma altura media. Considere a re-embalagem de produtos volumosos, se for necessário.

Reduzindo os trabalhos de mãos e braços

O uso exagerado de trabalhos com mãos, pulsos e braços em trabalhos que são repetitivos, requerem força ou necessitam posições incómodas podem levar a problemas de saúde. O desgaste resultante pode causar problemas ao corpo como a tendinite bicipital, o síndrome de túnel cárpico, e a extenuação muscular.

Para evitar o uso exagerado:

- Considere variar as actividades de preparação e serviço quando se planeia as ementas. Por exemplo, não planeje uma refeição onde cada elemento da comida tem que ser mexido à mão durante períodos prolongados, varie as actividades de serviço para incluir uma colher de cozinha (colherona), pinças, e espátula (para voltar comidas).
- Use processos automáticos para reduzir trabalho repetitivo sempre que possível (ex. preparador de comida, máquina de descascar batatas, misturador eléctrico).
- Use ferramentas e outros implementos manuais desenhados a manter os pulsos direitos (não dobrados) e deixe a mão inteira funcionar, não só um dedo ou o polegar (ex. uma colher de gelado com pega de mola automática, espátulas de grelhador com pega moldada de maneira a manter o pulso neutro, pega de faca curvada para deixar o pulso em posição neutra).
- Reduzir a quantidade de força requerida nos trabalhos de mãos e braços (ex. manter as facas bem afiadas, usar as ferramentas certas).
- Se for adequado, ajustar a consistência e temperatura das comidas para facilitar a manutenção (ex. derreter um pouco o gelado antes de o cortar ou servir).
- Se forem precisas luvas, certifique-se de que servem bem, não se enrolam e oferecem tracção de superfície para melhorar o aperto, se for preciso.
- Use um sistema de trabalho rotativo para permitir a cada trabalhador/a de mudar a sua postura de trabalho e usar partes diferentes do corpo durante o percurso do dia.
- Evite fazer o mesmo trabalho varias vezes seguidas (ex. mexer, cortar, servir). Use períodos de descanso para prevenir (e não recuperar) o cansaço.

Evitando o stress do calor

Examine maneiras de prevenir que ocorra stress devido ao calor usando as medidas seguintes:

- Use ar condicionado, especialmente durante o Verão.
- Se o ar condicionado não for possível, marcar períodos de trabalho e de descanso.
- Reduzir a quantidade de trabalho de cozinha durante o dia.
- Cozinhar com o micro-ondas o mais possível, especialmente durante o Verão.
- Aprender a reconhecer os sinais e sintomas do stress de calor para se assegurar que qualquer pessoa que seja afetada receba tratamento rapidamente.
- Verifique e tome nota da temperatura nas varias estações de trabalho a intervalos frequentes.

Lidando com chãos molhados e escorregadios

Prevenir acidentes de trabalho:

- Assegure-se de que líquidos entornados no chão são limpos imediatamente. Em geral, quem entorna ou deixa alguma coisa cair deve apanha-la ou limpa-la imediatamente. Boa limpeza é um alicerce da prevenção.
- Investigar possibilidades de coberturas para o chão que o tornem menos escorregadio quando se encontra molhado.
- Usar sapatos com boa tracção (ex. solas de borracha).



Ontario Safety Association
for Community & Healthcare

Estas informações estão correctas na altura da sua publicação.

Os direitos de autor da serie **Factos Rápidos** pertencem à Associação de Saúde e Segurança de Ontario Safety Association for Community Healthcare (OSACH). Os Factos Rápidos individuais podem ser foto-copiados desde que se dê o credito adequado ao OSACH.

Para mais informações, contactar:

Ontario Safety Association for Community Healthcare (OSACH)

4950 Yonge Street, Suite 1505, Toronto, Ontario Canada M2N 6K1

Tel. (416) 250-7444 • Telefone Grátis 1-877-250-7444 • Fax (416) 250-7484

Site no Internet: www.osach.ca