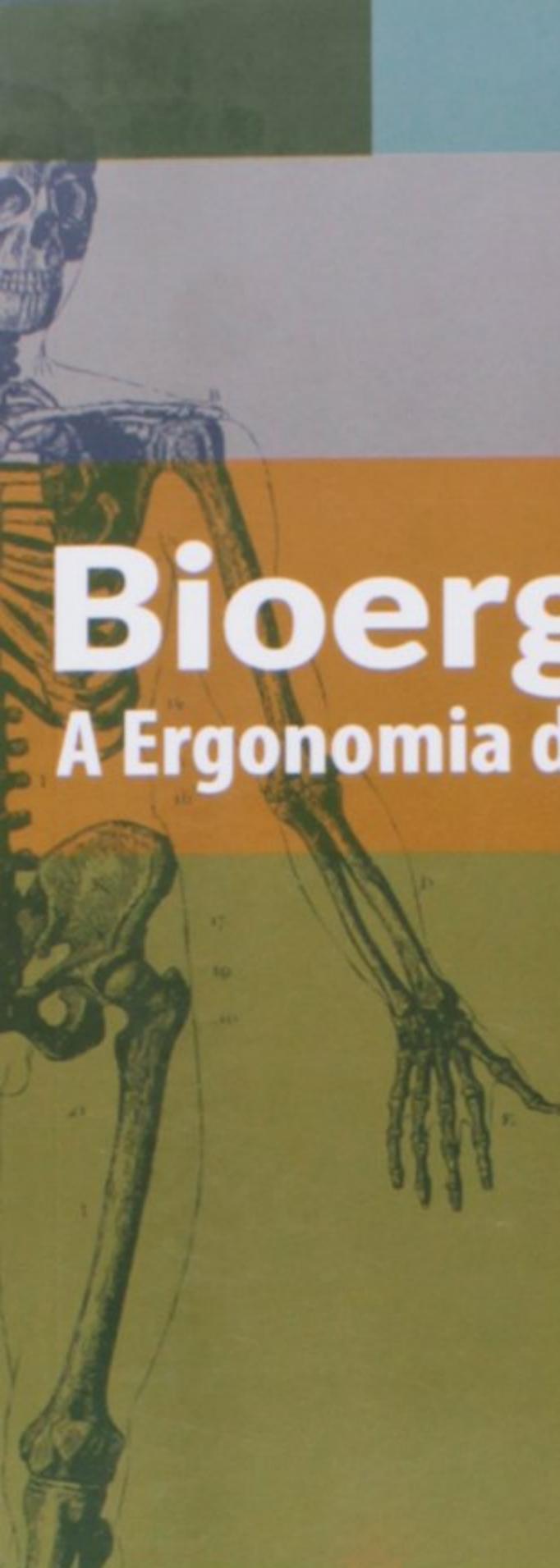


Patricia Lacombe



Bioergonomia®

A Ergonomia do Elemento Humano

Um novo
posicionamento
para o ambiente
de trabalho

JURUÁ
EDITORA
PSICOLOGIA
SAÚDE

Resumo de Bioergonomia. A Ergonomia do Elemento Humano. Um Novo Posicionamento Para o Ambiente de Trabalho

O posicionamento adequado e uma boa consciência corporal são importantes para diminuir o gasto energético e prevenir os desequilíbrios posturais e suas consequências. Como somos biologicamente diferentes, a postura "correta" deve ser aquela que se adequa ao biotipo de cada indivíduo.

Pode-se dizer então, que a melhor postura é aquela que preenche todas as necessidades mecânicas do corpo e que possibilite a manutenção de uma posição equilibrada. A atividade laboral exige diferentes esforços do corpo em posicionamentos que variam de acordo com a função e demanda de produção.

Os trabalhadores expostos à maior sobrecarga, aqueles com funções mais exaustivas, possuem maiores riscos de desenvolver alterações posturais e lesões. É nesse contexto que o livro apresenta soluções de educação e cuidados com o ser humano, preparando-o para as exigências físicas que transcendem as provocadas pelo ambiente de trabalho.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)