

Global Training.
The finest automotive learning

Cuidar da saúde com

Mercedes-Benz



Mercedes-Benz



ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL PARA O MOTORISTA

PREFÁCIO



O Manual de Ergonomia para o Motorista que você tem em agora em mãos, é parte de um programa da Mercedes-Benz do Brasil para a melhoria da saúde e qualidade de vida do motorista enquanto ele exerce seu trabalho. A família de caminhões e ônibus Mercedes-Benz vai te acompanhar durante a leitura deste manual, passando os exercícios e as dicas mais importantes para você se manter saudável atrás do volante.

Boa leitura!



O QUE SIGNIFICA ERGONOMIA?

Ergonomia é um trabalho interprofissional que procura o ajuste mútuo entre o ambiente de trabalho e o ser humano.

Seus objetivos são:

- **conforto,**
- **segurança,**
- **produtividade**

Basicamente, a ergonomia procura adaptar o trabalho à pessoa. Quer um exemplo prático? **Você enquanto dirige seu veículo!**



E PARA QUÊ APLICÁ-LA NO SEU TRABALHO?



O trabalho da ergonomia é tirar o melhor da combinação motorista + veículo, fazendo seu trabalho render o mais possível, preservando seu equipamento e, principalmente, **sua saúde!** O trabalho atrás da direção do veículo pode ser muito desgastante e cansativo, por isso vamos ensinar a postura correta dentro dele, assim como uma série de exercícios que vão servir para prevenir danos à sua parte motora, ou seja, seus músculos e articulações. São exercícios simples e muito úteis, fáceis de você aplicar em seu dia-a-dia.



SEU POSTO DE TRABALHO

ERGONOMIA

8. Manter o **alinhamento** entre a cabeça e o quadril
7. Manter **cotovelos** dobrados a pouco mais de 90° e o mais próximo possível do tronco
6. Manter angulação do **quadril** em pouco mais de 90°
5. Manter **joelhos dobrados** a pouco mais de 90° , evitando pressionar a parte de trás no assento
4. Manter os **calcanhares** apoiados no assoalho



1. Ombros relaxados

Mantenha-os na mesma altura

2. Manter a **lombar**

(parte de baixo das costas) apoiada no encosto, conservando a curvatura normal da coluna

3. Distribuir o **peso do corpo**

entre o quadril e a parte de trás das coxas

LEMBRE-SE!

Mantenha a postura correta a maior parte do tempo!



- 1.** O mau posicionamento ou tensão na região dos ombros pode causar dores, formigamento, perda de força nos braços e no pescoço, além de provocar desvios na coluna.
- 2.** Ao manter a curvatura normal da coluna lombar, evitamos a compressão dos órgãos internos e distribuímos o peso entre o quadril e a parte de trás das coxas, aumentando assim a base de sustentação, o que minimizará problemas de circulação.
- 3.** Ao distribuir o peso do corpo entre o quadril e a parte de trás das coxas, aumentamos a área de contato, minimizando a pressão exercida em pontos específicos, o que evita problemas de circulação.
- 4.** Os calcanhares apoiados no assoalho dão estabilidade, evitando que você escorregue o quadril no banco e acabe sentando-se incorretamente.
- 5.** Os joelhos devem ficar a pouco mais de 90° para favorecer o retorno da circulação das pernas em direção ao coração.
- 6.** O quadril deve ficar a pouco mais de 90°, mantendo a curvatura normal da coluna e o peso bem distribuído, para evitar a compressão dos órgãos internos, além de manter a boa circulação do sangue.
- 7.** Os cotovelos devem ficar o mais próximo possível do tronco para evitar dores e problemas nos ombros, pescoço e parte de cima das costas, devido à tensão constante dos músculos dessas regiões. Além disso, devem ficar a pouco mais de 90° para favorecer a circulação.
- 8.** Se você mantiver seu corpo de acordo com os itens de 1 a 7, manterá o alinhamento do tronco, ou seja, alinhamento da cabeça com o quadril, o que evitará problemas de coluna.



COMO MANTER UMA BOA POSTURA DURANTE TODO O DIA?

ERGONOMIA

O corpo se acostuma com posturas erradas que se tornam confortáveis, e assim acontece com você dentro da sua cabine. Ao corrigir a postura, provavelmente sentiremos desconfortos, o que é normal no início.

A grande dica é você mudar aos poucos, ou seja:

- ao iniciar a viagem arrume o banco e comece com a postura descrita no item "Seu Posto de Trabalho";
- ao sentir desconforto, utilize a postura que você já está acostumado (postura de descanso);
- não esqueça de voltar à postura correta logo que o desconforto aliviar.

Para você se adaptar bem à postura correta ao dirigir, basta seguir o seguinte ciclo:



Nas articulações do corpo humano, os nervos e os vasos sanguíneos encontram-se superficiais. Por isso devemos evitar fechar o ângulo das articulações (cotovelos, joelhos, quadril, etc.) para que os nervos e vasos não sejam pressionados, o que pode levar aos seguintes sintomas:

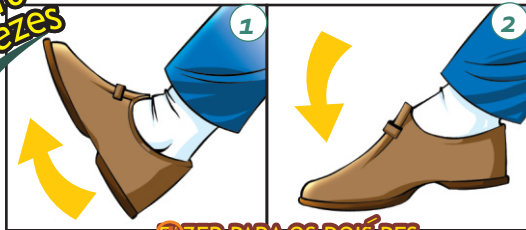
- DOR - PERDA DE FORÇA
- TREMOR - FORMIGAMENTO
- ADORMECIMENTO DE ALGUMAS REGIÕES DO CORPO



TRABALHO DE TORNOZELOS *para relaxar os músculos das pernas e favorecer a circulação do sangue*

GINÁSTICA LABORAL

10
vezes



FAZER PARA OS DOIS PÉS

Colocar a ponta dos pés para cima e para baixo até o máximo possível.

10
vezes



FAZER PARA OS DOIS PÉS

Fazer círculos com os pés nos sentidos horário e anti-horário.



ALONGAMENTO DAS PANTURRILHAS (batata da perna)

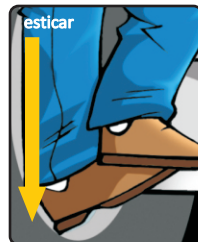
Trabalho para relaxar os músculos

GINÁSTICA LABORAL



Uma perna dobrada à frente e a outra esticada atrás. Empurrar o quadril à frente sem tirar o calcanhar de trás do chão, alinhand o tronco com a perna de trás. Procure manter as pontas dos pés voltadas para frente, assim você sentirá bem o alongamento.

Apoiar a ponta do pé num degrau e levar o calcanhar para baixo deixando o joelho esticado até sentir que a parte de trás da perna esticou.



MANTER POSIÇÃO POR 30 SEGUNDOS

FAZER PARA AS DUAS PERNAS



03

ALONGAMENTO DA PARTE ANTERIOR DA COXA

04

ALONGAMENTO DA PARTE POSTERIOR DAS PERNAS

GINÁSTICA LABORAL

Trabalho
para relaxar
os músculos

* FAZER PARA AS DUAS PERNAS

Apoiar a perna sobre uma superfície e manter o joelho esticado. Em seguida, incline o tronco em direção ao joelho da perna elevada (manter a coluna ereta).



* FAZER PARA AS DUAS PERNAS

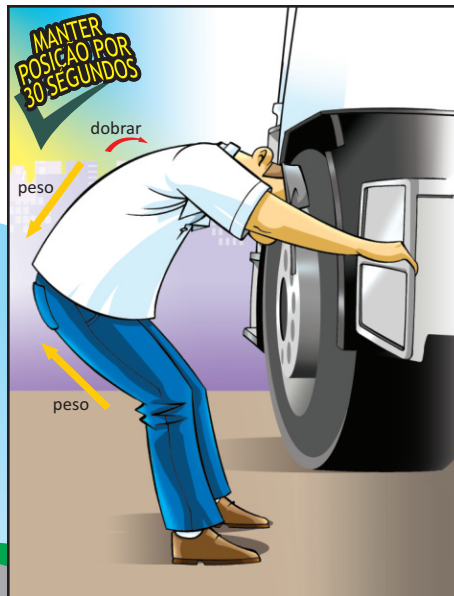
Em pé, mantendo o tronco reto e os joelhos alinhados, puxar o pé o mais próximo possível do quadril.

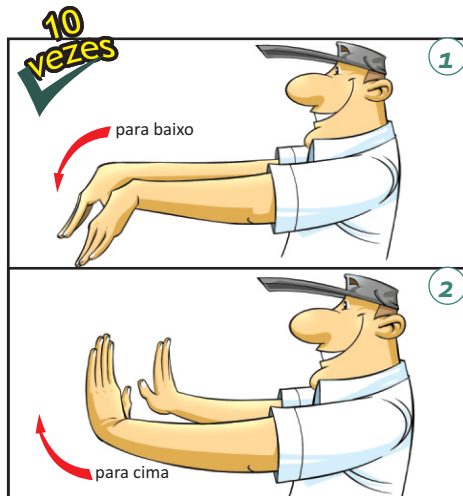


Trabalho para relaxar os músculos

GINÁSTICA LABORAL

Em pé, segure com as mãos em algo firme, mantenha os joelhos dobrados e faça uma "corcunda" jogando (largando) o peso do corpo para trás e mantendo a cabeça entre os braços. Quanto mais as costas ficarem "corcundas" e o abdômen contraído, mais você irá sentir o exercício.

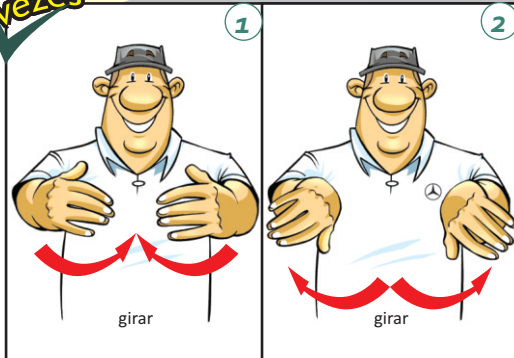


*Trabalho para relaxar os músculos***GINÁSTICA LABORAL**

Esticar os braços um pouco abaixo da linha dos ombros e mover as mãos para baixo e para cima.

Esticar os braços um pouco abaixo da linha dos ombros e girar as mãos para dentro e para fora.

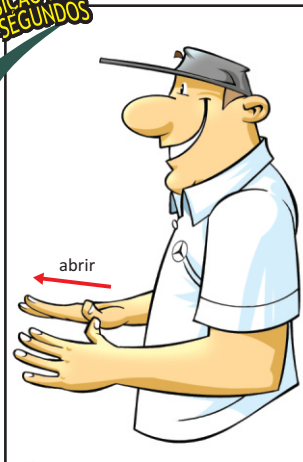
10 vezes



Trabalho para relaxar os músculos

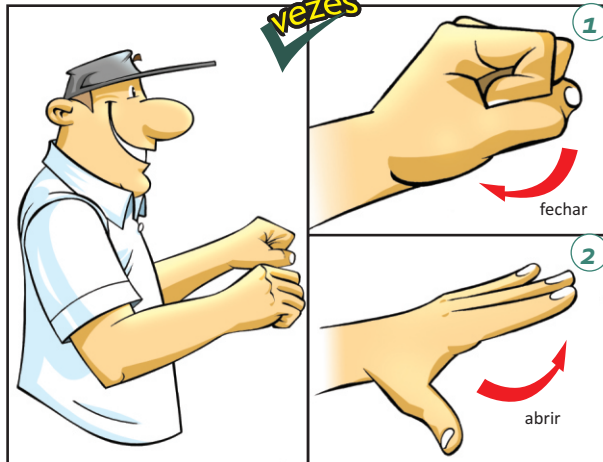
GINÁSTICA LABORAL

MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS



Com os cotovelos próximos ao tronco, abrir as mãos esticando bem os dedos.

10
vezes



Com os cotovelos próximos ao tronco, fechar e abrir as mãos.



Trabalho para relaxar os músculos

GINÁSTICA LABORAL

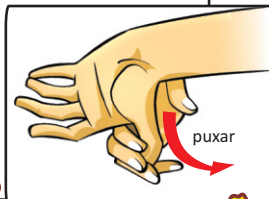
**MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS**



*** FAZER PARA AS DUAS MÃOS**

Esticar o braço um pouco abaixo da linha do ombro e, com a palma da mão para frente, puxar os 4 dedos para baixo.

**MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS**



*** FAZER PARA AS DUAS MÃOS**

Esticar o braço um pouco abaixo da linha do ombro e, com a palma da mão voltada para cima, puxar o polegar para baixo e para fora.

**MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS**

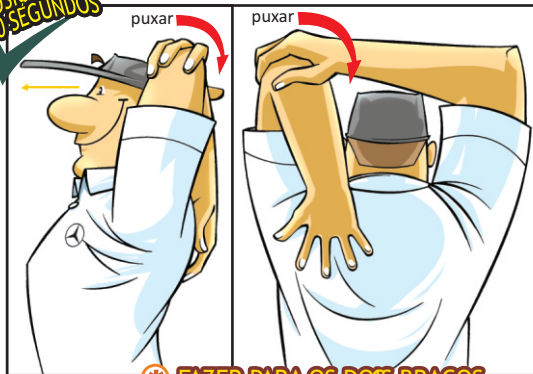


*** FAZER PARA AS DUAS MÃOS**

Esticar o braço um pouco abaixo da linha do ombro e, com a palma da mão para o tronco, puxar o dorso (costas) da mão em direção ao tronco.



MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS



* FAZER PARA OS DOIS BRACOS

Colocar uma das mãos atrás do ombro e puxar o cotovelo para trás com a outra mão. Mantenha o olhar para frente deixando o queixo longe do peito e a cabeça alinhada.

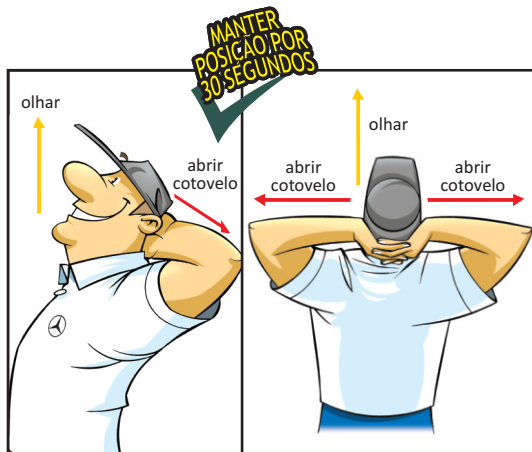
MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS



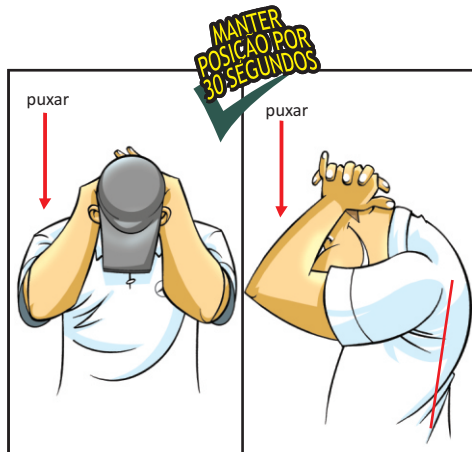
* FAZER PARA OS DOIS BRACOS

Com um dos braços esticado, segure atrás do cotovelo e puxe o braço esticado em direção ao tronco e para cima, não deixando os ombros subirem em direção às orelhas.



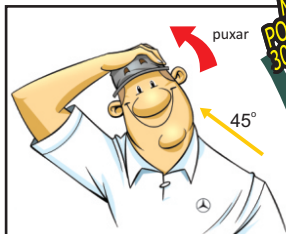


Entrelaçar os dedos atrás da nuca, olhar para cima e abrir os cotovelos o máximo possível.



Entrelaçar os dedos atrás da nuca, puxar a cabeça para baixo relaxando os cotovelos e permanecer com a coluna ereta.





**MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS**

Apoiar uma das mãos na lateral da cabeça (logo acima da orelha) e puxar lentamente em ângulo de 45°.

*** FAZER PARA OS DOIS LADOS**



**MANTER
POSICÃO POR
30 SEGUNDOS**

Apoiar uma das mãos no topo da cabeça, olhar para o lado (45 graus) e puxar a cabeça lentamente em direção ao chão, mantendo a coluna sempre ereta.

*** FAZER PARA OS DOIS LADOS**



*** FAZER PARA OS DOIS LADOS**

Girar lentamente a cabeça em sentido horário e anti-horário por 3 vezes cada lado, utilizando a amplitude máxima que você conseguir.



Tenha sempre esse
manual em mãos, pratique
seus exercícios e tenha uma
Boa Viagem!



