

Guião Ergonómico para Trabalhadores de Lavandaria, Supervisores e Gerentes

Se trabalha numa lavandaria, provavelmente já está a par das cargas pesadas, dores de pés, esforço da vista, stress induzido pelo calor, materiais que podem potenciar infeções e problemas causados por movimentos repetitivos. Algumas mudanças no seu local de trabalho podem ajudar na redução destes problemas. Fale aos seus colegas e supervisor sobre as seguintes possibilidades.

Evitando o stress do calor

- Equipe a lavandaria com ar condicionado para evitar o stress induzido pelo calor durante o Verão.
- Se o ar condicionado não for possível ou adequado para prevenir o stress do calor, planear então períodos de descanso alternados com períodos de trabalho para eliminar o problema.
- Provisionar fontes de água potável.
- Aprender a reconhecer os sinais e sintomas do stress de calor para se assegurar que qualquer pessoa que seja afetada receba tratamento rapidamente.

A luz a trabalhar para si

- Assegure-se que a luz provisionada para trabalhos de detalhe visual (ex. remendos) é adequada. Utilizar “luz de trabalho” (ex. luzes de mesa ou chão) para aumentar a quantidade de luz.
- Posicionar o seu trabalho e a luz de trabalho de maneira a eliminar reflexos (luz a bater nos seus olhos).

Reduzir o risco / de se magoar a levantar pesos

- Eliminar ou reduzir a necessidade de levantar, baixar, carregar ou de qualquer outra maneira lidar com sacos pesados de roupa suja da seguinte maneira:
 - usando ajuda mecânica tal como carrinhos de mão e tipóias
 - minimizar a distancia a transportar a carga
 - manter a carga à altura das ancas
 - arranjar os trabalhos do emprego com a mobília, estações de trabalho, etc. de maneira a minimizar o número de vezes que tem que levantar ou transportar cargas.
- Utilizar estrados de mola dentro dos carrinhos de mão para a roupa, para manter a roupa sempre à altura da cintura.
- Utilizar máquinas que se emborcam para descarregar a roupa da lavagem e secagem. Se as suas máquinas não tiverem esta habilidade, use equipamento barato de ajuda a agarrar roupa, como o “pegaroupas” feito em casa.
- Assegure-se de que os sacos maiores de roupa suja não estão mais do que dois-terços cheios. Use sacos mais pequenos para se assegurar de que não são demasiado pesados.

Outras maneiras de reduzir o esforço físico

- Modifique a sua postura de trabalho e funções de trabalho frequentemente durante o dia de trabalho. Por exemplo,
 - mude de uma função de trabalho para outra de uma maneira rotativa entre funções de trabalho que utilizem grupos diferentes de músculos (depois de organizar ou dobrar a roupa por um bocado, faça alguma outra coisa que não necessite tanto do trabalho dos braços e mãos)
 - alterne entre funções que possa fazer sentado/a e aquelas que faz em pé
 - aumente a variedade de funções no seu trabalho.
- Evite trabalhar só para um lado. Se tiver que se voltar para um lado, alterne as suas posições de maneira a utilizar os músculos de ambos os lados. Sofre-se muito menos stress quando se trabalha direito e as suas actividades de trabalho estão directamente a frente do corpo.
- Certifique-se de que pode manejar os carrinhos que usa para entregar roupa limpa de uma forma segura. Se o carro for demasiado grande e impedir a sua vista ou for grande demais para uma só pessoa, certifique-se de que há duas pessoas disponíveis (uma para empurrar e outra para puxar e guiar).
- Utilize cadeiras com design ergonómico para as estações de trabalho de lugar sentado (ex. costura, remendos e marcas). Uma cadeira ergonómica deve suportar as costas e ser ajustável de maneira a suportar pessoas de tamanhos diferentes. As cadeiras ergonómicas variam imenso em preço e funções. Experimente cadeiras diferentes para estações diferentes antes de efectuar a compra.
- Evitar dobrar-se para a frente frequentemente no seu trabalho:
 - estabelecendo níveis de trabalho à altura dos cotovelos ou um pouco mais abaixo (níveis de trabalho refere-se à altura da superfície onde trabalha, mais a altura do trabalho em si).
 - estabelecendo superfícies de trabalho de altura ajustável.
- Nos sacos de roupa, utilize fechos de sacos que são abertos por pressão da sua mão inteira e não so pelo aperto do polegar e indicador.
- Se o nível ou altura de trabalho não puderem ser ajustados, coloque esse nível à altura de uma pessoa alta e utilize plataformas seguras para elevar trabalhadores menos altos.
- Quando usar luvas, escolha um par que lhe caiba bem. As suas mãos cansam-se mais depressa quando as luvas são demasiado grandes.

Lidando com tempo em pé prolongado

- Use um banco alto nas estações de trabalho onde se tem que trabalhar em pé (ex. a mesa de dobrar a roupa) para poder descansar o peso sobre os seus pés.
- Levante um pé e coloque-o num suporte de pé de banco ou roda-pé / barra de pé desenhada para esse tipo de suporte.
- Coloque tapetes almofadados contra o cansaço nas estações de trabalho onde se tem que permanecer em pé por períodos prolongados de trabalho.
- Use solas interiores contra o cansaço dentro dos sapatos se estiver em pé ou a andar durante muito tempo.



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