

## ATIVIDADE PRÁTICA DE FISIOTERAPIA AVALIA A ERGONOMIA DOS POSTOS DE TRABALHO DO SCB

Alunos do terceiro período do curso de Fisioterapia da UFPR realizaram, entre março e maio, visitas em diversos postos de trabalho no Setor de Ciências Biológicas. A atividade fez parte da Disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho.

A turma foi dividida em cinco equipes, que analisaram as exigências físicas – postura, gestos, movimentos, mobiliário, esforço repetitivo – que existem na Direção do Setor, Biblioteca, Orçamento, Coordenação do Curso de Fisioterapia e ASPEC.

“No geral, foi analisada a relação homem com o computador no trabalho administrativo, que é o posto de trabalho mais simples a ser avaliado”, explica a Professora Arlete Ana Motter, que orientou as equipes. As visitas foram feitas quinzenalmente para alternar as aulas teóricas com as práticas, nas quais foram aplicados questionários para avaliar o risco ocupacio-

nal biomecânico e a condição ergonômica do posto de trabalho. Depois disso, cada equipe fez recomendações de ajustes para os servidores que participaram das atividades.

As alunas Bruna Cavon Luna, Fernanda Gaideski, Juliana Siega e Thais Amaral Tomasoni fizeram o trabalho aqui na ASPEC, onde foram identificados vários pontos possíveis de correção (veja quadro abaixo). “Achei muito interessante, pois muitas pessoas não se dão conta de que os móveis possuem ajustes”, relata Fernanda. “Eu já vejo a prática até fora da universidade. Esses dias fui à uma consulta e fiquei observando o posto de trabalho da atendente”, completa Thais.

O próximo passo das equipes será a realização das visitas em locais externos à UFPR. “Neste segundo momento, a Análise Ergonômica do Trabalho será mais aprofundada e mais abrangente, abordando aspectos psicossociais do

trabalho, ergonomia física, mental e organizacional”, explica Arlete.

Para a docente, a atividade está sendo importante para ampliar as perspectivas dos futuros profissionais. “Procuro conscientizar os estudantes de que em saúde do trabalhador, existem outras questões no ambiente de trabalho que vão além da postura e mobiliário e que devem ser consideradas numa análise ergonômica”.



A professora Arlete Ana Motter (de branco) e as alunas Fernanda Gaideski, Thais do Amaral e Bruna Cavon Luna. Foto ASPEC

**Ao final das visitas, a equipe nos propôs algumas sugestões para melhorar a nossa postura no trabalho ou estudo. Pratique você também!**

- Faça pausas freqüentes durante o dia. Estas pausas podem ser breves e incluir alongamento para otimizar os resultados.
- Mantenha boa postura quando usar o teclado. Use uma cadeira que tenha apoio para as costas e mantenha as pernas a 90º em relação ao piso.
- Mantenha seus pés apoiados no chão ou em um suporte apropriado. Isso ajuda a proporcionar maior conforto.
- Evite apoiar seus cotovelos e punhos em superfície dura ou na mesa. Use apoio para teclado e mouse pad.
- Evite baixar a cabeça para visualizar o computador. Se necessário, levante a tela com um livro ou uma lista telefônica.



Análise foi realizada em cinco postos de trabalho do SCB. Foto ASPEC

## FORMIGA REDESCOBERTA É TEMA DO BIO 1

Você sabia que uma pesquisa desenvolvida com apoio da UFPR redescobriu uma formiga que era considerada extinta há 25 anos? Nós conversamos com o Professor Rodrigo Feitosa, do Departamento de Zoologia, que contribuiu para que a *Simopelta minima* saísse da listagem das espécies consideradas extintas. Reserve um minuto e confira no vídeo disponível no link:

<https://youtu.be/34LQDgQV1o4>



*Simopelta minima* em vista lateral  
Foto Rodrigo Feitosa

## COCHILAR FAZ BEM!

Em entrevista ao portal UOL no início do mês, o Professor Fernando Louzada, do Departamento de Fisiologia, **defendeu a ideia de que as escolas deveriam optar por seguir horários mais flexíveis e dar maior atenção à necessidade de sono dos alunos. Para ele, dormir mais pode ajudar na consolidação da aprendizagem.** "O sono tem um papel ativo na aprendizagem. A gente precisa dormir para aprender. Ele atua não só na consolidação do conhecimento, como também é importante para desenvolver a criatividade", diz.

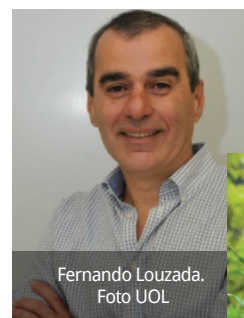
É fácil identificar que o sono é problema recorrente na nossa rotina diária. Vanessa Peres, secretária da Pós-Graduação em Zoologia, diz ser uma pessoa matutina, ou seja, prefere acordar cedo. No entanto, ela relata

se sentir cansada ao longo do dia. "Eu estudo à noite e se não tiro um cochilo de 20 minutos no começo da aula, não consigo acompanhar as matérias. Prefiro perder os 20 minutos iniciais a ficar com sono durante esse período de estudo", conta.

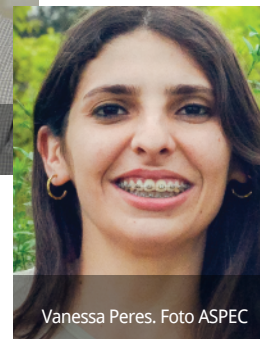
Podemos ver que começar o dia cedo tem interferência tanto para as pessoas que ainda estão na escola, quanto para quem está na Universidade ou trabalhando. Para o docente, ter um horário disponível para o cochilo durante o dia também é fundamental para compensar a falta de sono e estimular a aprendizagem e a criatividade.

Para nós que freqüentamos o Setor, esta pesquisa também tem sua importância, pois são muitas as vezes que vemos alunos cochilando nos corredores,

ou colaboradores tirando uma soneca no gramado durante o horário de almoço. O que, comprovadamente, não faz mal a ninguém!



Fernando Louzada.  
Foto UOL



Vanessa Peres. Foto ASPEC

## EQUIPE DE KARATÊ DA UFPR VOLTA DE CAMPEONATO COM MEDALHAS

A equipe de Karatê da UFPR, formada pelo técnico Marcelo Alberto de Oliveira e os atletas Rafaela de Assunção, Bárbara Salomão, Alan Wormsbecher, Marcos Maresi, Jardel Machado e Lucas Praça, tem apenas dois meses de formação mas, com intenso treinamento, conseguiu se destacar no Campeonato Brasileiro de Lutas Universitárias, que aconteceu entre os dias 14 e 17 de maio, em São Paulo.

A equipe feminina conquistou 2 medalhas de bronze, 1 na luta individual por Rafaela de Assunção e outra na luta em equipe por Rafaela e Bárbara Salomão.



Rafaela Assunção, medalhista de bronze nas lutas individual e em equipe. Foto ASPEC



Bárbara Salomão no campeonato. Foto CBDU

Já na categoria masculina de luta individual, Lucas Praça conquistou a medalha de ouro e Marcos Maresi a medalha de prata.



Equipe Masculina da UFPR durante premiação. Foto CBDU

Para o técnico Marcelo, "foi muito importante esse resultado para nossa equipe e, consequentemente, para nossa Universidade, pois trouxe visibilidade para o nosso trabalho".

A equipe de karatê da UFPR está aberta para adesões de novos integrantes. Os treinos acontecem no Departamento de Educação Física, Campus Botânico, nas terças e quintas-feiras das 11:45 às 12:45. Os treinos são gratuitos e abertos para a comunidade acadêmica.



Equipe de Karatê da UFPR. Foto CBDU

BIONEWS é um boletim eletrônico de publicação semanal do Setor de Ciências Biológicas da UFPR.

DIREÇÃO DO SETOR - PROF. DR. LUIZ CLÁUDIO FERNANDES

VICE-DIREÇÃO DO SETOR - PROF. DR. FERNANDO MARINHO MEZZADRI

PRODUÇÃO - ASSESSORIA A PROJETOS EDUCACIONAIS E DE COMUNICAÇÃO — ASPEC

Envie sugestões e notícias para a ASPEC por suas formas de contato.

✉ [aspec.bio@ufpr.br](mailto:aspec.bio@ufpr.br)

☎ (41) 3361-1549

💻 <http://www.bio.ufpr.br/portal/aspec/>

📘 <https://www.facebook.com/aspecbio/>

COORDENAÇÃO - FRANCINE ROCHA

REDAÇÃO, EDIÇÃO E REVISÃO, - JOÃO CUBAS, MARCELA CASSOU

APOIO ADMINISTRATIVO - EVALDO AMARAL

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO - CAMILA CIBELE DE ALMEIDA