

GUIA PRÁTICO DE ERGONOMIA

EQUIPES DE HEMODINÂMICA

PREVENÇÃO DA SOBRECARGA FÍSICA PELO USO DO
AVENTAL DE CHUMBO



Autores

Amanda Berto da Silva;
Maressa Figueiredo Portela Carvalho;
Maria Clara de Almeida Maciel



Orientação

Marcela Fernandes Peixoto





UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS



CURSO SUPERIOR TECNÓLOGO EM
GESTÃO HOSPITALAR



Autores:

Amanda Berto da Silva;
Maressa Figueiredo Portela Carvalho;
Maria Clara de Almeida Maciel



Orientação:

Marcela Fernandes Peixoto



Amanda Berto da Silva



amanda.berto.al@gmail.com



Maressa Figueiredo Portela Carvalho



maressafp1998@gmail.com



Maria Clara de Almeida Maciel



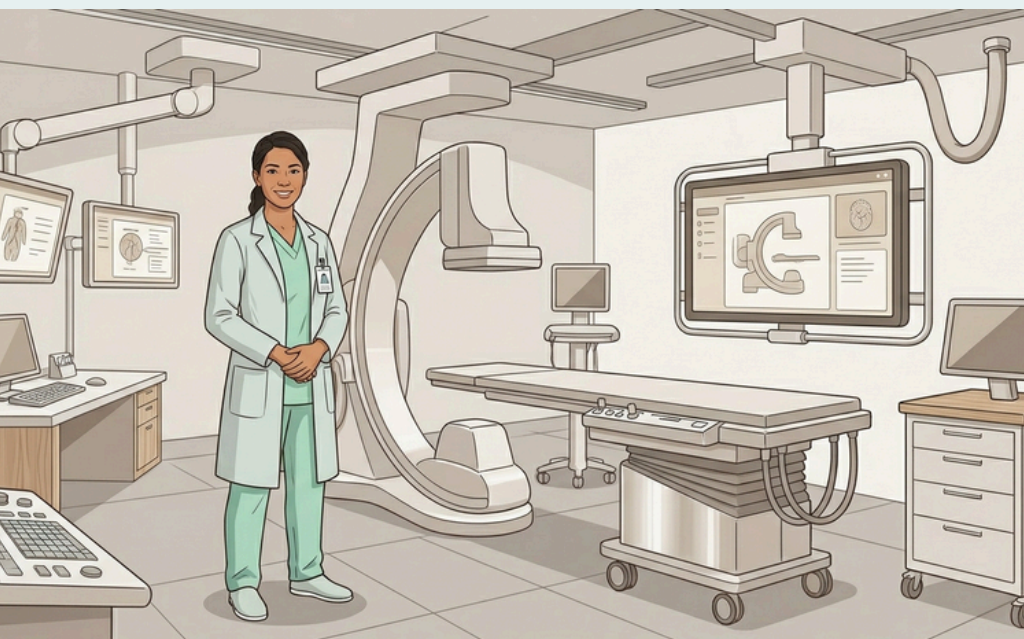
clara.maciel@gmail.com

SOBRE ESTE GUIA

Este guia orienta profissionais de hemodinâmica sobre práticas ergonômicas simples e eficazes para prevenir dores, distúrbios osteomusculares e fadiga causados pelo uso prolongado do avental de chumbo.

OBJETIVO

Promover saúde, bem-estar e segurança no ambiente de trabalho.



Cuidar da ergonomia é cuidar de você!

IMPORTÂNCIA



Aventais podem pesar até **10 kg**



Uso prolongado causa sobrecarga física e mental

CONSEQUÊNCIAS POSSÍVEIS



RISCOS FÍSICOS

- Sobrecarga na coluna
- Dores lombares e cervicais



RISCOS COGNITIVOS

- Fadiga mental
- Redução da atenção



Pequenos desconfortos frequentes podem gerar impactos importantes ao longo do tempo.

AJUSTE DO AVENTAL

AJUSTE CORRETO: ✓

EVITE: ✗

- Ombros alinhados
 - Peso distribuído
 - Tamanho adequado
 - Use suporte abdominal
- Avental frouxo
 - Peso unilateral



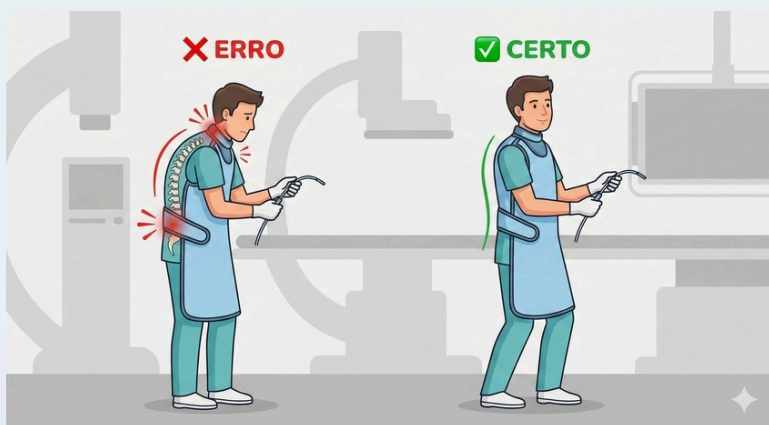
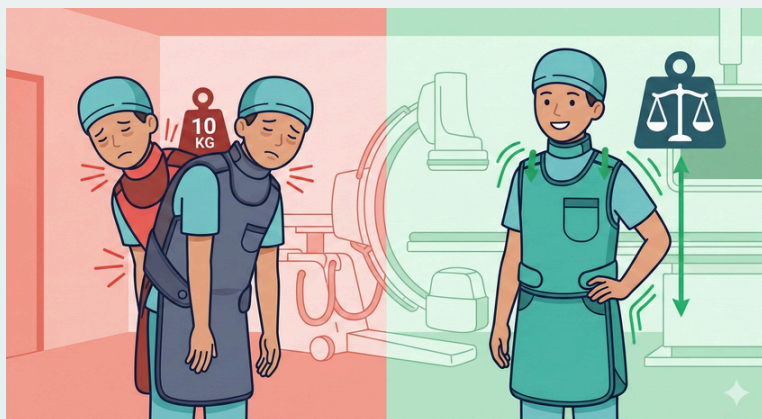
USE SUPORTE ABDOMINAL!

POSTURA

AJUSTE CORRETO: ✓

EVITE: ✗

- Coluna ereta
- Ombros relaxados
- Curvar o tronco
- Apoiar peso em um lado



PAUSAS ATIVAS

A CADA 40-60 MINUTOS:

- Gire os ombros
- Alongue o pescoço
- Movimente o corpo



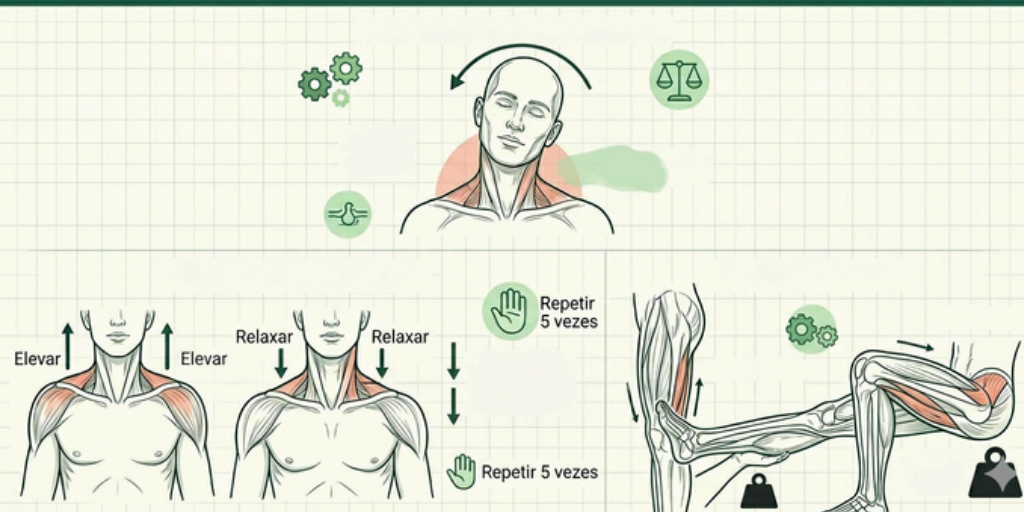
FAÇA AGORA:

GIRE OS OMBROS POR 10 SEGUNDOS

EXERCÍCIOS

- Pescoço: inclinar lateralmente
- Ombros: elevar e relaxar
- Pernas: alongar

 1 MINUTO JÁ AJUDA!



AMBIENTE

- Ajuste altura da mesa
- Monitores na linha dos olhos
- Evite torções



PEQUENOS AJUSTES FAZEM DIFERENÇA!

CHECK LIST

ANTES:

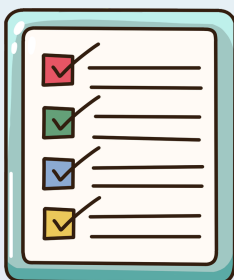
- Avental ajustado
- Postura correta

DURANTE:

- Alternar apoio
- Evitar inclinação

DEPOIS:

- Alongar
- Observar dores



**PROTEJA SUA COLUNA
PREVINA A FADIGA
GUIDE DA SUA SAÚDE**



Seu bem-estar salva vidas!

REFERÊNCIAS

GOOGLE. GEMINI: INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL GERATIVA DE IMAGEM. VERSÃO 3 FLASH. [S. L.], 2026. ILUSTRAÇÕES GERADAS A PARTIR DE COMANDOS ESPECÍFICOS (PROMPTS). DISPONÍVEL EM: <HTTPS://GEMINI.GOOGLE.COM>

BRASIL. MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. NORMA REGULAMENTADORA Nº 17 - ERGONOMIA. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. DISPONÍVEL EM: [NR-17 - ERGONOMIA](#).

BRASIL. MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. NORMA REGULAMENTADORA Nº 32 - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO EM SERVIÇOS DE SAÚDE. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO, 2022. DISPONÍVEL EM: [NR-32 - PDF OFICIAL](#).

MONACO, MARIA GRAZIA LOURDES ET AL. ANTI-X APRON WEARING AND MUSCULOSKELETAL PROBLEMS AMONG HEALTHCARE WORKERS: A SYSTEMATIC SCOPING REVIEW. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH, V. 17, N. 16, 2020. DISPONÍVEL EM: [ARTIGO PMC](#).

PEREIRA, A. G.; VERGARA, L. G. L. ASPECTOS ERGONÔMICOS DA VESTIMENTA DE PROTEÇÃO RADIOLÓGICA. CONGRESSO REGIONAL LATINOAMERICANO IRPA DE PROTECCIÓN Y SEGURIDAD RADIOLÓGICA, BUENOS AIRES, 2015. DISPONÍVEL EM: [ARTIGO RESEARCHGATE](#).

ERGONOMIA PRÁTICA. DOCUMENTO DISPONÍVEL EM: [ERGONOMIA PRÁTICA - SCRIBD](#).

*TODAS AS IMAGENS E ILUSTRAÇÕES FORAM GERADAS POR IA, GEMINI