

	Apresentação	5
LIÇÕES BÁSICAS	Lição 1 I O que é ergonomia e suas áreas básicas de atuação	7
	Lição 2 I A real dimensão das questões ergonômicas: a comparação ao <i>iceberg</i>	12
	Lição 3 I Censo de Ergonomia Simplificado	15
	Lição 4 I Os 10 Tipos de Solução Ergonômica	17
	Lição 5 I Carga de Trabalho, Mecanismos de Regulação e Tempos de Recuperação de Fadiga	23
	Lição 6 I Questionário Bipolar para avaliação de Fadiga Tempos de Recuperação de Fadiga	33
BIOMECÂNICA, POSTURAS PARA TRABALHAR E COLUNA VERTEBRAL	Lição 7 I Fundamentos de Biomecânica Humana no Trabalho	36
	Lição 8 I Check-List para Avaliação Simplificada das Condições Biomecânicas do Posto de Trabalho	39
	Lição 9 I As 10 Recomendações de Ergonomia para Utilização Correta do Sistema Musculoesquelético no Trabalho	40
	Lição 10 I Posturas Para Trabalhar – Visão Geral	43
	Lição 11 I Características da Coluna Vertebral e Causas de Lombalgia no Trabalho	46
	Lição 12 I Check-List para Avaliação Simplificada da Exigência para a Coluna Vertebral pelos Esforços Efetuados no Trabalho	50
	Lição 13 I Os Cinco Princípios para Levantar Cargas – e Algumas Recomendações para sua Movimentação e Transporte	53
	Lição 14 I Equação do NIOSH para Avaliação do Risco em atividades de Levantamento Manual de Cargas	56
	Lição 15 I Os 10 Princípios de Ergonomia na Prevenção das Lombalgias	60

	Lição 16 I Método LIFFT	67
	Lição 17 I Os 10 Princípios de Adequação Antropométrica entre o ser Humano e seu Posto de Trabalho	70
MEMBROS SUPERIORES	Lição 18 I As Características dos Membros Superiores ao Trabalhar	80
	Lição 19 I Principais Situações de Sobrecarga para os Membros Superiores no Trabalho	84
	Lição 20 I Check-list de Avaliação das Exigências Ergonômicas em Membros Superiores	88
	Lição 21 I O Critério Semi-Quantitativo de Moore e Garg	92
	Lição 22 I Os 10 Princípios de Ergonomia Visando à Prevenção dos Distúrbios de Membros Superiores	96
	Lição 23 I Modelo Numérico de Avaliação da Carga de Trabalho em Atividades Manuais – O Método TOR-TOM	105
EXIGÊNCIA FÍSICA NO TRABALHO	Lição 24 I Trabalho Fisicamente Pesado	114
TRABALHO EM AMBIENTES QUENTES	Lição 25 I Trabalho em Ambientes de Altas Temperaturas	119
CADEIRAS, ASSENTOS E TRABALHO COM COMPUTADOR	Lição 26 I Recomendações Básicas para Cadeiras e Assentos no Local de Trabalho	129
	Lição 27 I Trabalho com Computador	136
	Lição 28 I Check-List para Avaliação das Condições Ergonômicas em Postos de Trabalho Informatizados	142
	Lição 29 I Iluminação Adequada para o Trabalho	151
	Lição 30 I Recomendações para o Conforto Térmico e Acústico em Trabalho Intelectual	160
ERGONOMIA NA ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO, ERGONOMIA COGNITIVA E PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO	Lição 31 I Ergonomia na Organização do Trabalho	164
	Lição 32 I Fundamentos da Ergonomia Cognitiva	169
	Lição 33 I Fluxograma para Avaliar o Erro Humano e Ergonomia na Prevenção de Acidentes do Trabalho	174
ERGONOMIA NO PROJETO	Lição 34 I Pontos Fundamentais da Ergonomia no Projeto	180
SISTEMA DE GESTÃO DA ERGONOMIA	Lição 35 I As 4 Etapas da Instituição do Sistema de Gestão da Ergonomia	187
	Lição 36 I A Estruturação dos Comitês Executivos de Ergonomia	189
	Lição 37 I Panorama Ergonômico	193
	Lição 38 I O Trabalho do Comitê Executivo de Ergonomia na Solução das Questões Ergonômicas	198
	Lição 39 I Melhorias de Baixo Investimento e Soluções Conhecidas – Como Conduzir	204
	Lição 40 I A Análise Ergonômica – Como Fazer	208
CONSIDERAÇÕES FINAIS	A Mudança de Modelo Mental Proposta pela Ergonomia	218
	A Novidade da Avaliação Ergonômica Preliminar – Como Fazer	219