

ERGONOMIA PROEXOLÓGICA (PROEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *Ergonomia Proexológica* é a Ciência aplicada aos estudos específicos, sistemáticos, técnicos ou pesquisas visando a segurança e eficiência ideal nas interações e relações entre a conscin, homem ou mulher, e o trabalho a partir de ações, comportamentos, posturas, instrumentos e procedimentos capazes de otimizar o ambiente e a organização pessoal promotores de bem-estar, conforto e saúde consciencial em prol da consecução da programação existencial (proéxis).

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *ergo* deriva do idioma Grego, *érgon*, “trabalho; ocupação; obra; ação”. O segundo elemento de composição *nomia* procede também do idioma Grego, *nómos*, “o que cabe por partição; opinião geral; o que é de lei e de direito”. O termo *ergonomia* surgiu em 1857. O vocábulo *programação* procede do idioma Latim, *programma*, “publicado por escrito; edital; cartaz”, e este do idioma Grego, *prógramma*, “ordem do dia; inscrição”, de *prográpho*, “escrever anteriormente; escrever na cabeça de”. Apareceu no Século XX. A palavra *existencial* provém igualmente do idioma Latim, *existentialis*, “existencial”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Otimização ergonômica da proéxis. 2. Planejamento ergonômico em prol da proéxis. 3. Organização ergonômica proexológica. 4. Priorização ergonômica rumo ao compléxis.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 10 cognatos derivados do vocábulo *ergonomia*: *anti-ergonomia*; *anti-ergonômica*; *anti-ergonômico*; *ergonômica*; *ergonômico*; *ergonomismo*; *ergonomista*; *ergonomístico*; *Holoergonomia*; *parergonomia*.

Neologia. As 3 expressões compostas *Ergonomia Proexológica*, *Ergonomia Proexológica Básica* e *Ergonomia Proexológica Avançada* são neologismos técnicos da Proexologia.

Antonimologia: 1. Inadaptação à Ergonomia Proexológica. 2. Desorganização anti-ergonômica proexológica. 3. Despriorização das condições da proéxis. 4. Ergonomia convencional.

Estrangeirismologia: a *Ergonomics*; o *checklist* proexológico; a *Human Engineering*; o *layout*; o *software*; a *workstation* maceteada; a evitação do *workaholism*; o *biofeedback*; o *follow up* dos desempenhos da proéxis.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Proexologia.

Megapensenologia. Eis 2 megapenseses trivocabulares relativos ao tema: – *Busquemos a eficiência. Existe eficiência simples.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do pró-compléxis; o holopensene pessoal da Autoprofilaxia; o holopensene pessoal da Adaptaciologia; os proexopenseses; a proexopensenidade; os cognopenseses; a cognopensenidade; os evoluciopenseses; a evoluciopensenidade; os tecnopenseses; a tecnopensenidade; os paratecnopenseses; a paratecnopensenidade; os ortopenseses; a ortopensenidade; os neopenseses; a neopensenidade; os lucidopenseses; a lucidopensenidade; os proexopenseses; a proexopensenidade; a retilinearidade pensênica; os reciclopenseses; a reciclopensenidade; os prioropenseses; a prioropensenidade.

Fatologia: o planejamento milimétrico; a Inventariologia; a sistematização das tarefas pessoais; a organização metódica do trabalho em função do objetivo proposto; o gerenciamento do tempo; a evitação do autodesperdício; a adaptabilidade; a ambientação; a otimização; a segu-

rança; a saúde ocupacional; o condicionamento físico; a prevenção do sedentarismo; a promoção da saúde; a inclinação do encosto da cadeira ergonômica; a altura do assento regulável; os apoios ou suportes de coluna; a boa alimentação; os alimentos funcionais; a veste única; as adaptações na terceira idade; os acessórios ergonômicos; a ginástica laboral; a pausa ativa; a priorização da prevenção primária; o treinamento fundamental no uso correto dos equipamentos ergonômicos; a área de alcance ótima e máxima na mesa de trabalho; os sistemas musculoesquelético e óptico sendo os mais valorizados no *design* do posto de trabalho; os riscos biomecânicos; os riscos ambientais (iluminação, temperatura, ruído); os riscos psicossociais; os desvios posturais; os problemas de coluna; a fadiga visual; as lesões por esforço repetitivo (LER); os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORTs); os programas de prevenção de acidentes; a comissão interna de prevenção de acidentes (CIPA); os equipamentos de proteção individual (EPIs); os programas de qualidade de vida no trabalho; o enfoque multidisciplinar da Ergonomia; a gestão da qualidade; a padronização; a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT); as normas regulamentadoras, especificamente a NR17; a cláusula pétrea da proéxis; a linha de abertura da autoproéxis; o proexograma; o compléxis; a moréxis; a preparação proexológica; o primeiro tempo evolutivo; o segundo tempo evolutivo; a maxiproéxis; o desafio da proéxis; o ato de se levar tudo de oito; os *checkups* somáticos periódicos; o ato de azeitar a máquina; a *International Ergonomics Association* (IEA); a Ergonomia Física; a Ergonomia Cognitiva; a Ergonomia Organizacional; a inteligência evolutiva (IE) em aplicar os conhecimentos ergonômicos pró-compléxis.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático podendo ser considerada medida ergonômica; a sinalética energética pessoal aplicada no cumprimento da proéxis; o preparo ressonático na intermissão; o *Curso Intermissivo* (CI) pré-ressonático; o acoplamento energético ideal; a desassim fundamental após qualquer tipo de trabalho; a sinergia com o amparador da tenepes; o trabalho afinado com o amparador de função; a ofiex; a alcova energeticamente blindada; o *paramicrochip*; a minipeça no *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo trabalho-resultado*; o *sinergismo conteúdo-forma*; o *sinergismo corpo-máquina-escritório-máquina-casa-máquina*; o *sinergismo usabilidade-funcionalidade*; o *sinergismo evolutivo vontade inquebrantável-intencionalidade cosmoética-autorganização eficaz*; o *sinergismo qualificação da intencionalidade-acertos evolutivos*; o *sinergismo macrossoma maceteado-paramicrochip atuante*.

Principiologia: o *princípio do aproveitamento máximo do tempo evolutivo*; o *princípio fundamental da acuidade nas priorizações*; o *princípio da utilidade*; o *princípio da usabilidade*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

Codigologia: o *código pessoal da priorização evolutiva*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) abrangendo o aproveitamento evolutivo máximo do tempo intrafísico.

Teoriologia: o estudo dos tempos e movimentos na *teoria de Taylor*; a *teoria do macrossoma*; a *teoria dos 5 S* (senso de utilização, ordenação, limpeza, saúde e higiene e autodisciplina); a *teoria da otimização do tempo*.

Tecnologia: a *técnica da exaustividade empregada na produtividade com qualidade*; as *técnicas de alongamento muscular*; as *técnicas de reeducação postural*; a *técnica do detalhismo aplicada no posto de trabalho*; a *técnica da Higiene Consciencial*; a *técnica da invéxis*; a *técnica da tenepes aplicada com máxima eficiência*.

Voluntariologia: a *teática da inteligência evolutiva* (IE) no *voluntariado conscienciológico*; o *voluntariado na Associação Internacional da Programação Existencial* (APEX); o *voluntariado no Serviço de Apoio Existencial* (SEAPEX).

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório*

conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico da Desperto-logia.

Colegiologia: o Colégio Invisível dos Proexistas; o Colégio Invisível da Intrafisicologia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível dos Proexólogos.

Efeitologia: o efeito produtivo da organização do trabalho; o efeito saudável da adaptação ergonômica do ambiente; o efeito do holopensene do ambiente de trabalho; o efeito da voliocolina aplicada com discernimento no cumprimento da proéxis.

Neossinapsologia: as neossinapses profiláticas geradas na identificação de riscos e falhas; as neossinapses necessárias aos novos hábitos; as neossinapses produzidas a partir dos ajustes ergonômicos; as neossinapses necessárias à autoconscientização corporal.

Ciclologia: os ciclos etários humanos nas priorizações proexológicas; o ciclo circadiano no melhor desempenho laboral; o ciclo multiexistencial pessoal (CMP); o ciclo organização extraconsciencial–organização intraconsciencial–autodesassédio.

Enumerologia: a autorganização; a adequação; a adaptação; a otimização; a harmonização; a ambientação; a ortopensenização; a realização.

Binomiologia: o binômio funcionalidade-qualidade; o binômio objeto ajustado–acessório funcionante; o binômio lupa-luminária; o binômio hábitos saudáveis–rotinas úteis; o binômio conforto–produtividade; o binômio interatividade–ajustabilidade; o binômio autopesquisa–re-cin; o binômio senso de orientação existencial–tempo proexogênico; o binômio intermissão–vida humana.

Interaciologia: a interação trabalho-reposo; a interação desconforto-dor-lesão; a interação homem-computador; a interação cadeira-mesa-monitor-teclado-mouse; a interação otimização dos meios–qualificação dos fins; a interação Antropometria-Biomecânica; a interação estação de trabalho–parestação de trabalho.

Crescendologia: o crescendo imobilidade postural–lesão musculoesquelética; o crescendo indisposição–fadiga–burnout; o crescendo organização–sistematização–realização otimizada; o crescendo autorganização intrafísica–ortopensenidade; o crescendo Ergonomia Proexológica–completismo diário–completismo existencial.

Trinomiologia: o trinômio fadiga–erro–queda do desempenho; o trinômio conforto–eficiência–qualidade nos resultados; o trinômio eficácia–eficiência–efetividade; o trinômio autocrítica–autoincorruptibilidade–autorganização; o trinômio intelectualidade–parapsiquismo–comunicabilidade; o trinômio automotivação–trabalho–lazer; o trinômio prioridade–desafio–autossu-peração.

Polinomiologia: o polinômio apoio de punho no teclado–apoio de punho no mouse–apoio para os pés–porta documentos; o polinômio dieta balanceada–exercícios moderados–sono reparador–respiração correta–EV profilático–ortopensenização; o polinômio turno intelectual–trabalho antelucano–técnica da sesta–rotina redonda.

Antagonismologia: o antagonismo funcional / disfuncional; o antagonismo trabalho fino de exatidão e precisão / trabalho manual de força; o antagonismo ansiedade / baixa percepção ergonômica; o antagonismo gestação humana / gestação consciencial.

Paradoxologia: o paradoxo das pausas no trabalho gerarem maior produtividade.

Politicologia: a proexocracia; a evoluciocracia; as políticas de saúde pública do trabalhador.

Legislogia: as leis da Fisiologia Humana; a lei do maior esforço aplicada à proéxis; a lei da educação evolutiva permanente; as leis racionais da Proexologia.

Filiologia: a proexofilia; a tecnofilia; a evoluciofilia; a neofilia; a conscienciofilia; a laborofilia; a adaptaciofilia; a autognosiofilia.

Fobiologia: o combate à ergofobia; a evitação da recexofobia; a superação da disciplinofobia.

Síndromologia: a síndrome do estrangeiro; a síndrome da despriorização existencial; a síndrome de burnout; a síndrome do túnel do carpo; a síndrome cervicobraquial; a síndrome de overuse; a síndrome da visão de computador (SVC).

Holotecologia: a *ergonomoteca*; a *metodoteca*; a *experimentoteca*; a *proexoteca*; a *evolucioteca*; a *recexoteca*; a *invexoteca*; a *segurançoteca*; a *laboroteca*; a *fisiologoteca*; a *medicineteca*; a *mecanoteca*; a *qualitoteca*.

Interdisciplinologia: a *Ergonomia Proexológica*; a *Proexologia*; a *Parergonomia*; a *Autopriorologia*; a *Economia*; a *Antropometria*; a *Cinesiologia*; a *Biomecânica*; a *Engenharia*; a *Arquitetura*; a *Fisiologia*; a *Psicologia*; a *Tecnologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Holomaturologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: o pré-serenão vulgar; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desper-to; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o ergonomista; o sistemata; o amparador intrafísico; o amparador de função; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o completista; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o médico italiano Bernardino Ramazzini (1633–1714).

Femininologia: a ergonomista; a sistemata; a amparadora intrafísica; a amparadora de função; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a completista; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens utilis*; o *Homo sapiens organisatus*; o *Homo sapiens laboriosus*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens megafocus*; o *Homo sapiens intellegens*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens completista*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *Ergonomia Proexológica Básica* = a otimização somática e ambiental objetivando o compléxis; *Ergonomia Proexológica Avançada* = a otimização somática, ambiental, cognitiva e organizacional objetivando o compléxis.

Culturologia: a *cultura da Autoproexologia*; a *cultura da eficiência*; a *cultura da funcionalidade no emprego da tecnologia*; a *cultura da Profilaxia*; a *cultura do planejamento*; a *cultura organizacional*; a *cultura da Experimentologia*; a *cultura do calculismo cosmoético*; a *cultura da Higiene Consciencial*.

Tipologia. No âmbito da *Proexologia*, a Ciência Ergonomia se estrutura em 3 amplos domínios: Física; Cognitiva e Organizacional.

A. Física. A Ergonomia Física, organizada em Somática e Ambiental, busca adequar as exigências do trabalho aos limites e capacidades do corpo humano através de projetos com interfaces apropriadas para a qualificação do relacionamento físico homem-máquina.

Física Somática. A Ergonomia Física Somática abrange a Fisiologia, movimentos, repetição, força, postura, entre outros atributos relacionados ao corpo humano. Eis, por exemplo, na

ordem alfabética, 8 condições do soma, a serem observadas pela conscin interessada visando a própria segurança e saúde consciencial:

1. **Coluna:** o respeito às curvaturas fisiológicas da coluna vertebral (lordoses e cifoses) na postura sentada; o apoio de coluna quando necessário.
2. **Exercícios:** a prática de atividade física atendendo às necessidades pessoais; a realização de pausa ativa com exercícios compensatórios tais como alongamentos.
3. **Pés:** o apoio correto proporcionando boa circulação sanguínea e bem-estar.
4. **Postura:** a evitação da posição estática prolongada.
5. **Punho:** a posição neutra, sem flexão nem extensão do punho na atividade de digitação.
6. **Respiração:** a mais abdominal possível, utilizando toda a amplitude do diafragma.
7. **Sono:** a carga horária pessoal satisfatória de sono; a aplicação regular da técnica da sesta.
8. **Visão:** a quantidade de luz suficiente no ambiente; os exercícios de relaxamento da visão, a exemplo de olhar determinado objeto a 6 metros de distância.

Física Ambiental. A Ergonomia Física Ambiental se dedica ao estudo do espaço laboral. O posto de trabalho desenvolvido adequadamente possibilita maior desempenho e produtividade além de prevenir lesões. Eis, por exemplo, 11 categorias de objetos e condições ergonômicas, dispostas na ordem alfabética, a serem observadas visando a integração harmônica física e ambiental:

01. **Acessórios:** o supedâneo; o apoio para punhos no teclado e mouse; o suporte para documentos; a luminária extra.
02. **Cadeira:** o assento de altura ajustável, com revestimento absorvente e angulação da borda anterior; a profundidade, altura e inclinação do apoio lombar regulável; o apoio de braços com altura regulável; os rodízios para deslizamento.
03. **Escritório:** os armários estruturados permitindo banco de dados organizado com arquivos separados por assunto.
04. **Iluminação:** a adequação para cada tipo de atividade; o ambiente de biblioteca exigindo no mínimo 300 lux, sendo o ideal 500 lux (NBR 5.413); a iluminação sendo projetada e instalada de modo a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.
05. **Mesa:** a cor clara; a superfície fosca e rugosa; a altura regulável; o bordo arredondado; a profundidade adequada; o espaço permitindo boa movimentação dos membros inferiores.
06. **Monitor:** o controle de luminosidade; a distância aproximada de 50cm do usuário com a borda superior à altura dos olhos; o posicionamento perpendicular às janelas do escritório.
07. **Residência proexogênica:** a moradia funcional e especializada predispondo e dinamizando a consecução da programação existencial da conscin lúcida; a eliminação dos bagulhos energéticos.
08. **Ruído:** o conforto acústico estando na faixa de 30 a 45 decibéis (NBR 10.152) para trabalhos exigindo concentração mental.
09. **Temperatura:** a faixa ideal entre 20°C e 23°C; a utilização de condicionador de ar; a sensação térmica dependendo além da temperatura, da velocidade e umidade do ar.
10. **Umidade do ar:** o ideal de 60%, não devendo ser inferior a 40%.
11. **Velocidade do ar:** a velocidade recomendada não ultrapassando a 0,75 m/s.

B. Cognitiva. A Ergonomia Cognitiva, também chamada de Engenharia Psicológica, pesquisa a relação entre conhecimento e trabalho, abrangendo o modo pelo qual os processos cognitivos, tais como atenção, percepção, raciocínio e tomada de decisão, se articulam, face às situações de resolução de problemas e interação com sistemas de trabalho. Eis, por exemplo, 5 características cognitivas, incluindo teáticas conscienciológicas pertinentes, dispostas em ordem alfabética, a serem consideradas pela conscin lúcida, objetivando a manutenção do continuísmo consciencial, base do compléxis:

1. **Autoconhecimento:** a Conscienciometria e a Consciencioterapia nas reciclagens intraconscienciais necessárias ao cumprimento da proéxis; os trafores enquanto ferramentas evolutivas; os trafais a serem conquistados; os trafores sendo superados.

2. **Concentração:** a carga mental de trabalho adequada; a evitação do estresse e fadiga; o equilíbrio necessário na tomada de decisão; a imperturbabilidade no trabalho interassistencial do esclarecimento.

3. **Interpretação:** o processamento correto das informações; a leitura entre linhas; a identificação dos autopensões; a reeducação autopensênica; a retilinearidade autopensênica; a ortopensenidade.

4. **Memória:** o treinamento proporcionando profilaxia de erros e maior produtividade; o armazenamento e acesso mnemônico eficiente; a recuperação de cons; a aplicação da holomemória facilitando o cumprimento da programação existencial.

5. **Percepção:** as sutilezas das percepções e parapercepções apontando o caminho a seguir; a atenção dividida necessária às atividades parapsíquicas; as sinaléticas energéticas identificadas e funcionais.

C. Organizacional. A Ergonomia Organizacional, também conhecida como Macroergonomia, refere-se à otimização conjunta dos sistemas sociotécnicos, com foco no equilíbrio entre pessoas, tecnologia e organização. Eis, por exemplo, 5 atributos ou condições, incluindo teáticas conscienciológicas pertinentes, na ordem alfabética, a serem observadas visando a organização do trabalho proexológico:

1. **Autonomia:** a gestão participativa; a autonomia na organização do prioritário; as priorizações cronêmicas; a pripri; a aplicação do Manual de Prioridades Pessoais (MPP) com discernimento no cumprimento da proéxis.

2. **Equipe:** o trabalho em equipe; a organização das tarefas no voluntariado; a aplicação do *código grupal de Cosmoética* (CGC) em todas as atividades; a realização da maxiproéxis.

3. **Rotina:** o ato de exteriorizar energia no ambiente de trabalho antes de iniciar qualquer atividade, a fim de higienizar o holopensene local favorecendo campo propício para auxílio de amparadores; os 20 EVs por dia, dinamizando o desenvolvimento da proéxis dia a dia.

4. **Satisfação:** a aplicação máxima dos aportes existenciais; a motivação e satisfação no desenvolvimento da proéxis.

5. **Turno:** o turno intelectual com a divisão de horários priorizando a produção mental-somática; o período da madrugada, ou antelucano, predisponente às inspirações parapsíquicas.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a Ergonomia Proexológica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adaptaciofilia:** Adaptaciologia; Homeostático.
02. **Alavancagem da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autodesempenho proexológico:** Proexologia; Homeostático.
04. **Autoprofilaxia proexológica:** Autoproexogramologia; Homeostático.
05. **Divisão do trabalho:** Experimentologia; Neutro.
06. **Funcionalidade:** Intrafisicologia; Homeostático.
07. **Holofisiologia:** Cosmovisiologia; Neutro.
08. **Inventário proexológico:** Autoproexologia; Homeostático.
09. **Linha de montagem:** Experimentologia; Neutro.
10. **Megapreparação:** Autopriorologia; Neutro.
11. **Objeto ajustado:** Intrafisicologia; Neutro.
12. **Planilha evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
13. **Residência proexogênica:** Intrafisicologia; Homeostático.

14. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.

15. **Usabilidade:** Experimentologia; Neutro.

A ERGONOMIA PROEXOLÓGICA POSSIBILITA AO INTERMISSIVISTA LÚCIDO, INVERSOR OU RECICLANTE, ACESSO A CONJUNTO DE PRIORIZAÇÕES FUNCIONAIS CAPAZES DE OTIMIZAR O COMPLETISMO EXISTENCIAL.

Questionologia. Considerando a importância da atual vida intrafísica, vale o esforço da aplicação da Ergonomia Proexológica? Qual nível de adequação ergonômica, básica ou avançada, você, leitor ou leitora, já vivencia hoje?

Bibliografia Específica:

1. **Barbosa, Luís Guilherme;** *Fisioterapia Preventiva nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORTs: A Fisioterapia do Trabalho Aplicada*; pref. Marco Antonio Guimarães da Silva; 144 p.; 5 caps.; 35 fotos; 10 ilus.; 3 tabs.; 84 refs.; alf.; 26 x 20 cm; br.; Guanabara Koogan; Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 6 a 40, 49, 51 e 64 a 88.

2. **Bellusci, Silvia Meirelles;** *Doenças Profissionais ou do Trabalho*; revisoras Edna Viana; & Luiza Elena Luchini; 148 p.; 14 caps.; 3 esquemas; 2 gráfs.; 6 quadros; 15 refs.; 1 anexo; alf.; 21 x 16 cm; br.; 9ª Ed.; Senac; São Paulo, SP; 2007; páginas 14 a 16.

3. **Dul, Jan; & Weerdmeester, Bernard;** *Ergonomia Prática (Ergonomics for Beginners)*; pref. Nigel Corlett; trad. Itiro Iida; 138 p.; 7 caps.; 67 ilus.; 10 tabs.; 9 websites; 64 refs.; alf.; 24 x 17 cm; br.; 2ª Ed. rev. e aum.; Edgard Blücher; São Paulo, SP; 2004; páginas 5 a 7, 10, 15, 53 e 81.

4. **Pressi, Ana Maria S.; & Candotti, Cláudia Tarragô;** *Ginástica Laboral*; pref. Áderson Loureiro; revisores Rui Bender; & Tânia Candotti; 130 p.; 5 caps.; 165 ilus.; 1 questionário; 59 refs.; 18 x 13 cm; br.; Unisinos; São Leopoldo, RS; 2005; páginas 1 a 130.

5. **Rio, Rodrigo Pires do; & Pires, Licínia;** *Ergonomia: Fundamentos da Prática Ergonômica*; pref. Mario Cesar Vidal; 226 p.; 6 caps.; 6 diagramas; 76 ilus.; 112 refs.; 23 x 16 cm; br.; 3ª Ed.; LTr; São Paulo, SP; 2001; páginas 168 e 209.

6. **Vieira, Waldo;** *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Alexander Steiner; & Cristiane Ferraro; 164 p.; 40 caps.; 11 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 20.

7. **Idem;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 E-mails; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 websites; glos. 12.576 megapensenes trivocabulares; 29 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 172.

Webgrafia Específica:

1. **American Optometric Association;** *Computer Vision Syndrome*; Artigo; 6 enus.; 1 foto; 1 ilus.; 1 vídeo; disponível em: <<http://www.aoa.org/x5253.xml>>; acesso em: 18.07.12.

2. **Percília, Eliene;** *Síndrome da Visão do Computador*; Artigo; Equipe Brasil Escola; 1 enu.; 1 ilus.; disponível em: <<http://www.brasilescola.com/saude/sindrome-visao-computador.htm>>; acesso em: 18.07.12.

A. R. L.