

Lição 02 – Noções de Ergonomografia

Ergonomografia significa buscar nas características anatômicas, fisiológicas e psicológicas do ser humano a otimização para realizar o trabalho de escrever, usando os seus movimentos naturais obtidos através do posicionamento estratégico do braço, mão e dedos e do papel, o que faz com que sua letra fique **padronizada**, ou seja, adquira **uniformidade**, que pode ser continuamente mantida e melhorada com aplicação desta técnica, portanto a postura na hora de escrever ou desenhar é de **extrema importância**, e é este conjunto de observações que garantirá a facilidade e a uniformidade, principalmente o não mudar a posição, não mexer e o manter alinhado são as chaves do seu sucesso e irá melhorar imediatamente a sua letra.

Ergonomografia, usando a técnica Preparar – Apontar – Escrever, (**PAE**).

O nosso lema será este, a cada nova palavra ou exercício que for escrever, desenhar, **PAE**, deverá repetir todos os procedimentos aqui descritos, assim com o tempo você os fará sem dificuldade, de forma a usar **a sua própria ergonomia**, e no final do curso livre das grades já estará escrevendo com o seu próprio ângulo natural.

Para os destros

1 - Preparar: verificar se o papel e braço estão em posição correta, de forma que seja possível traçar um risco paralelo à linha da escrita. Para isso é necessário que o conjunto **braço e mão em posição de descanso** forme com as linhas do papel um de ângulo próximo de 90 graus.



2 - Apontar: após Preparar, para verificar se a palavra será escrita no exato local pretendido, deverá, com braço e mão alinhados em posição de descanso e a

caneta suavemente segura como um pincel na posição de traçar, **sem mexer** a posição de apoio, de modo a ter o conjunto braço – mão, transformado na haste de um **compasso** formado pelo seu ponto de apoio e a ponta da caneta, traçar no local onde irá escrever, um risco imaginário ou, inicialmente, muito fraco, como se riscasse uma palavra já escrita, do seu centro para suas extremidades, com movimentos de vai e vem. Este “risco” naturalmente produzido deverá estar sempre paralelo a linha de apoio da escrita e é o principal artifício da técnica, pois fornecerá o paralelismo desejado dos traços inclinados das letras. Para conseguir colocar o traço na sua correta posição, gire suavemente o papel até a posição ideal desejada, este procedimento um pouco complicado no início vai ficando cada vez mais fácil com o uso e passara a fazer parte do cotidiano.



3 – Escrever: após Preparar e Apontar, sem mexer o apoio do braço, sem mudar a posição da mão, sem tirar ou levantar a caneta do “risco”, ou seja, a mão deve permanecer na exata posição que fez o risco imaginário, não deve mudar sua posição e alinhamento em relação ao braço e nem ao papel, e a caneta deve permanecer na exata posição inicial.

Escrever, partindo da extremidade esquerda do “risco”, a palavra escolhida, de uma só vez, procurando minimizar qualquer esforço e, sem interromper o traço, desenhar cada letra deixando que os traços inclinados sejam frutos da posição adotada, produzidos naturalmente e unicamente pelo movimento de contração dos dedos e, após terminada, traçar as traves, cedilhas e acentos, que devem ser igualmente desenhados, **relaxar** e repetir o PAE para a próxima palavra.

Os movimentos para cima e para baixo devem ser executados somente pela contração dos dedos, as voltas pelos dedos, pela mínima articulação da mão

com o braço e pela mínima rotação no sentido da escrita do braço no seu **ponto fixo de apoio**, que quanto mais distante da ponta da caneta produzirá menores distorções, e menores serão as compensações para manter a escrita sobre a linha, técnica PAE que você já pode por em prática imediatamente, assim vai melhorar a sua letra a cada dia.



Para os canhotos

Se um canhoto usar, como na técnica para destros, o papel e o braço no mesmo ângulo, sua escrita passará a ser inclinada para esquerda, permanecendo o ângulo interno de inclinação 57 graus, mas como o usual é ter uma escrita inclinada para direita, para obtê-la será necessário um posicionamento um pouco menos confortável que dos destros exigindo um esforço um pouco maior, porém, com o mesmo resultado.

1 - Preparar: verificar se o papel e braço estão em posição correta, de forma que seja possível traçar um risco paralelo a linha da escrita. Para isso é necessário que o conjunto **braço e mão em posição de descanso** forme com as linhas do papel um de ângulo próximo de 0 grau.



2 - Apontar: após Preparar, para verificar se a palavra será escrita no exato local pretendido deverá, com braço e mão alinhados em posição de descanso segurar a caneta suavemente, como um pincel na posição de traçar, transformado-os em um conjunto rígido, traçar paralelo a linha de apoio, um risco imaginário ou, inicialmente, muito fraco, como se riscasse uma palavra já escrita, do seu centro para suas extremidades, com movimentos de vai e vem. Este “risco” deverá ser naturalmente produzido pelo deslocamento da musculatura do braço sobre a pele, sem mudar a sua posição de apoio e estar sempre paralelo à linha

de apoio da escrita. Este é o principal artifício da técnica, pois fornecerá o paralelismo desejado dos traços inclinados das letras.

Para conseguir colocar o traço na sua correta posição, gire suavemente o papel até a posição ideal desejada. Este procedimento, um pouco complicado no início, vai ficando cada vez mais fácil com o uso e passará a fazer parte do cotidiano.



3 – **Escrever:** após Preparar e Apontar, sem mudar o paralelismo existente entre a linha de apoio da escrita e o braço, deixando a musculatura deslizar sobre a elasticidade da pele onde o braço está apoiado, sendo a palavra ou parte dela for muito extensa, deve ser escrita dentro deste limite, sem mudar a posição e o alinhamento da mão em relação ao braço, escrever até o final a palavra escolhida sem interromper o traço, desenhar cada letra, deixando que os traços inclinados sejam fruto da posição adotada produzidos, naturalmente e unicamente, pelo movimento de contração dos dedos e, após terminada, traçar as traves, cedilhas e acentos, que devem ser igualmente desenhados. **Relaxar** e repetir o PAE para a próxima palavra.

Os movimentos para cima e para baixo devem ser executados somente pela contração dos dedos, as voltas pelos dedos, pela articulação da mão com o braço e pelo deslocamento do braço sobre a elasticidade da pele sem mudar o ponto de apoio, a técnica PAE que você já pode por em prática imediatamente, e assim, melhorar a sua letra a cada dia.



Portanto, usar a PAE significa escrever sempre “no mesmo lugar”, e você pode obter outros resultados fixando a posição do “compasso” e mudando a posição do papel.

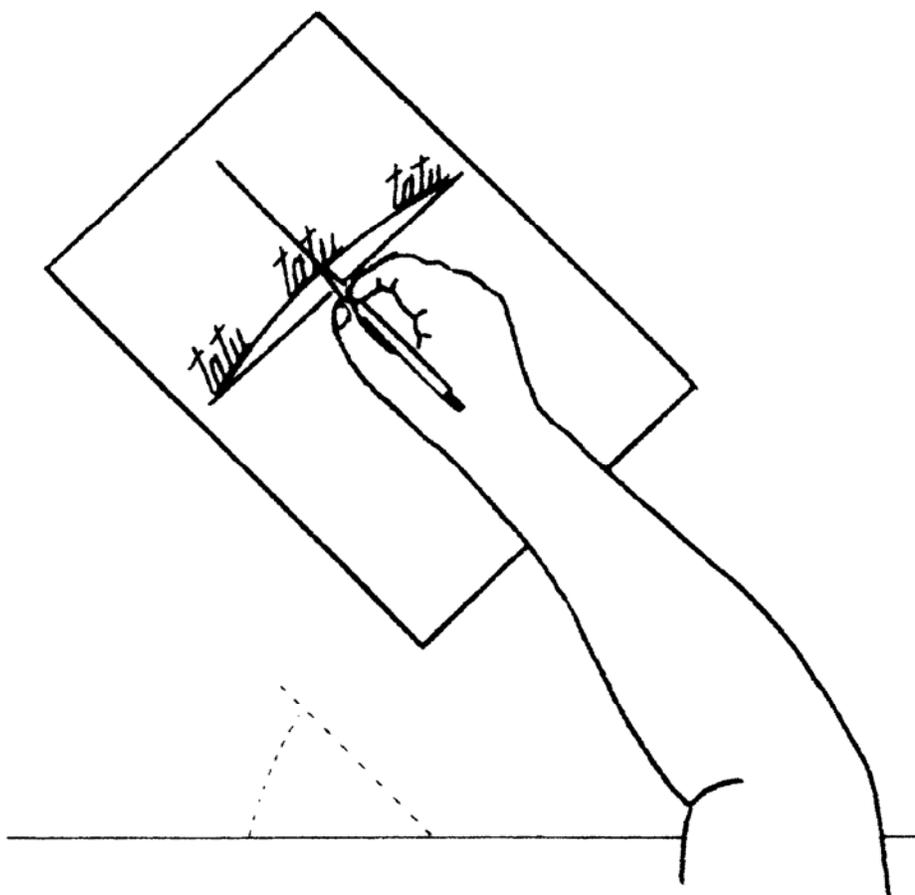
Abaixo segue uma explicação complementar para melhor entendimento da técnica.

Para destros

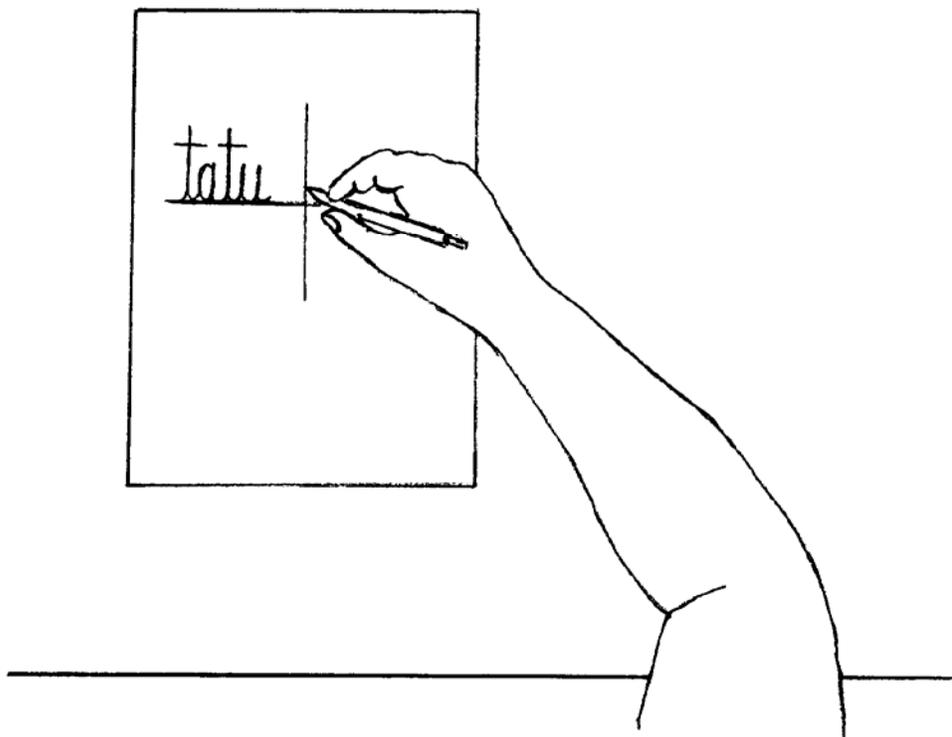
Com o papel colocado com ângulo interno de 45 graus à esquerda, fixando o “compasso” como no exemplo abaixo, girando-o obtemos um grande arco, que tem no seu centro um pequeno trecho quase paralelo com a horizontal, e usando este conceito, é o trecho onde quase não são necessárias correções adicionais ao escrever, que é o “risco” do **Apontar**. E se mantida a posição em que o arco foi traçado, os traços inclinados das palavras que forem escritas sobre ele também serão mantidos.

Diante do exposto podemos concluir que a escrita inclinada para a direita dentro dos conceitos da ergonografia é que mais privilegia os destros, pois é a única em a inclinação da escrita e seu deslocamento da direita para esquerda, são naturais.

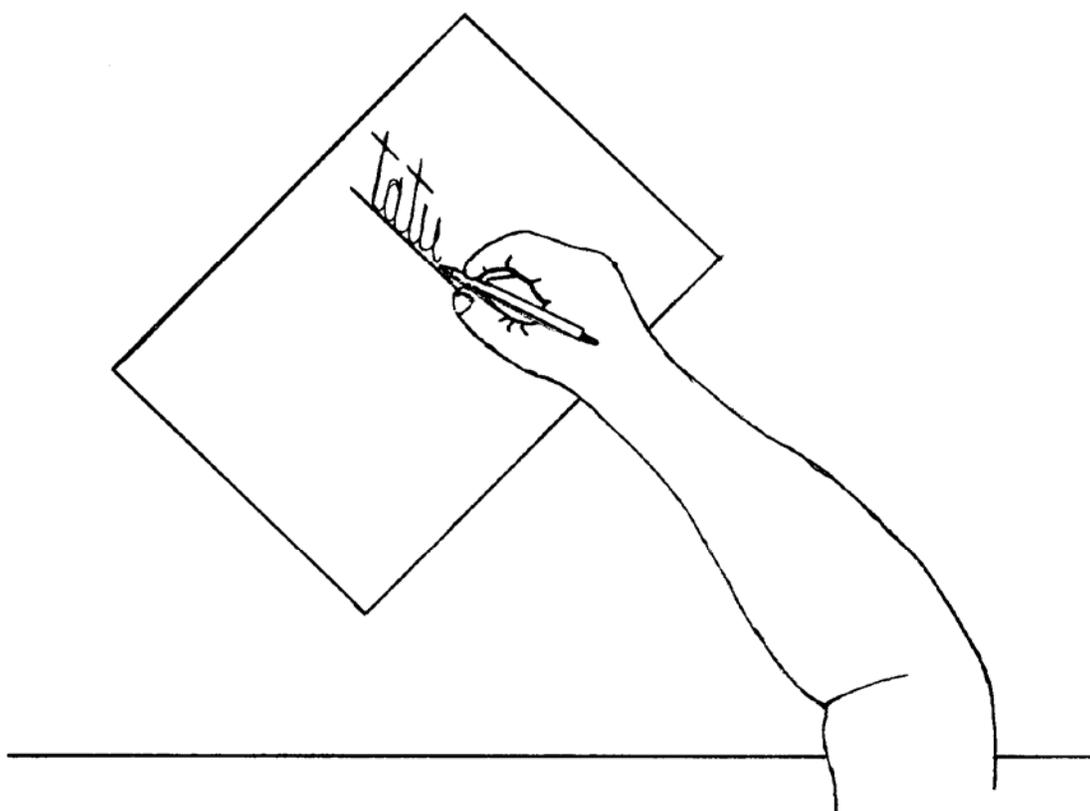
Em tempo, é fácil entender que na forma usual que se escrever as compensações que temos de fazer para que a escrita se mantenha sobre a linha de apoio.



Usando partes deste novo conceito, podemos, mantendo a posição de apoio inicial, porem colocando o papel no esquadro da mesa, fazer com que o **Apontar** seja um “risco” perpendicular à linha de apoio da escrita. Assim procedendo com pequenas correções podemos obter a escrita vertical.

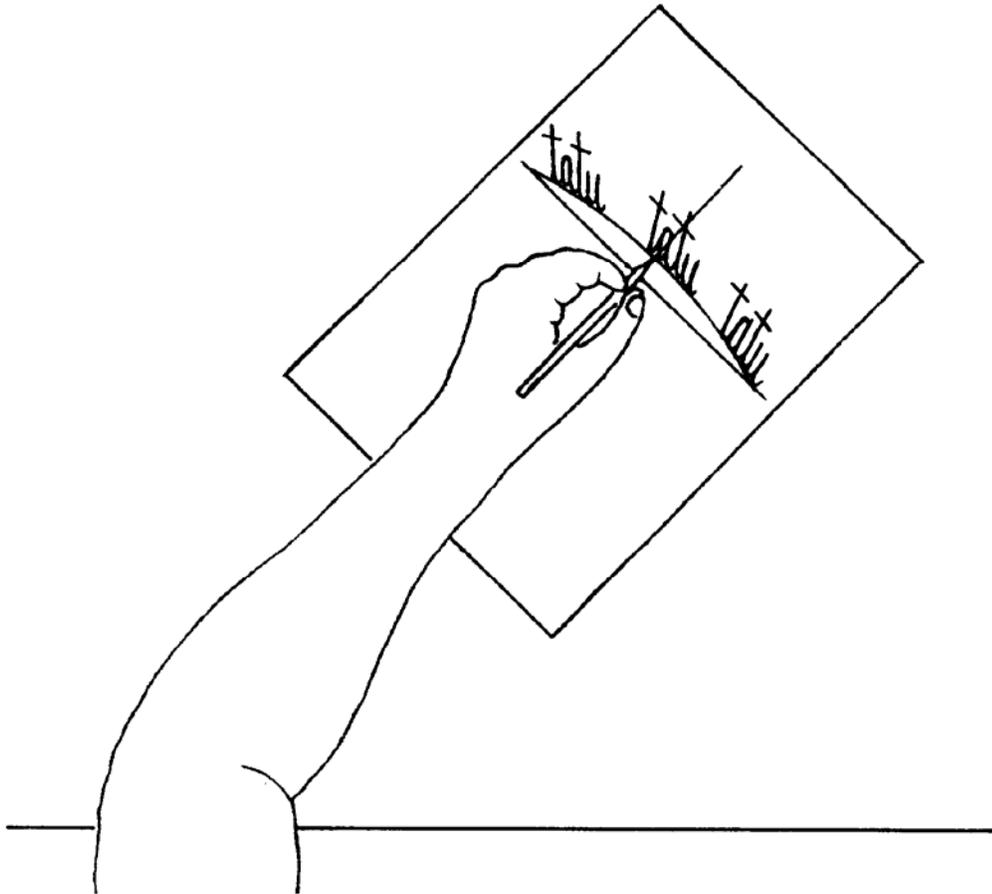


Podemos ainda, colocar o papel com ângulo interno de 45 graus à direita, assim o **Apontar** passa a ser um “risco” paralelo a linha de apoio da escrita, igual a dos canhotos para obter a escrita inclinada para a direita, porem a escrita será inclinada para esquerda.

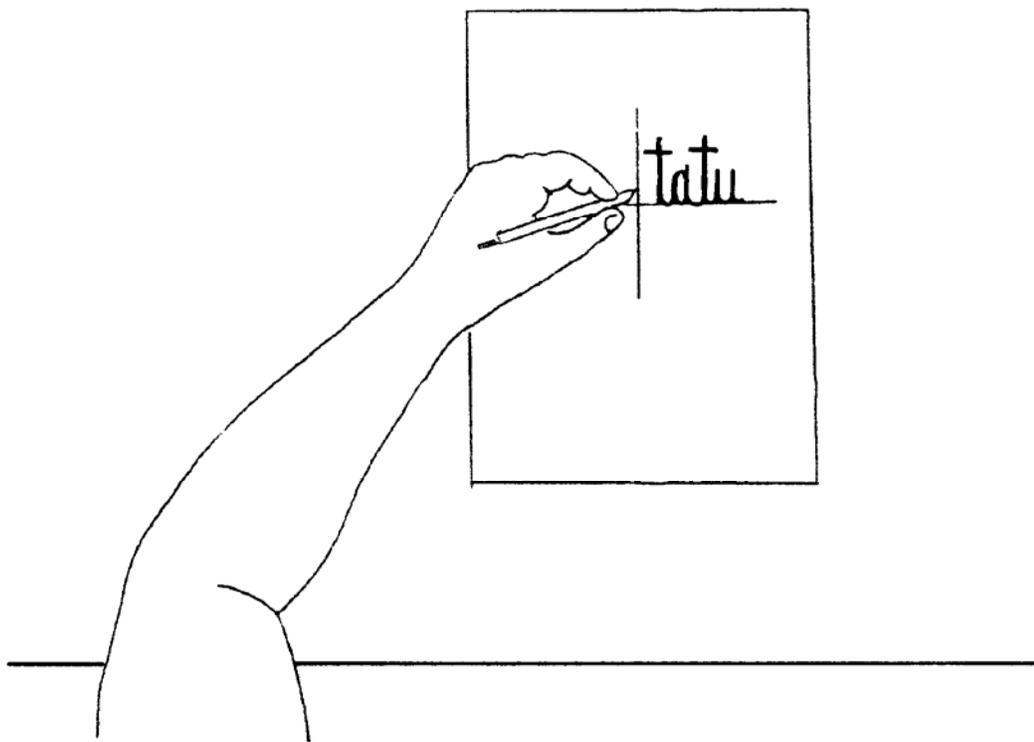


Para canhotos

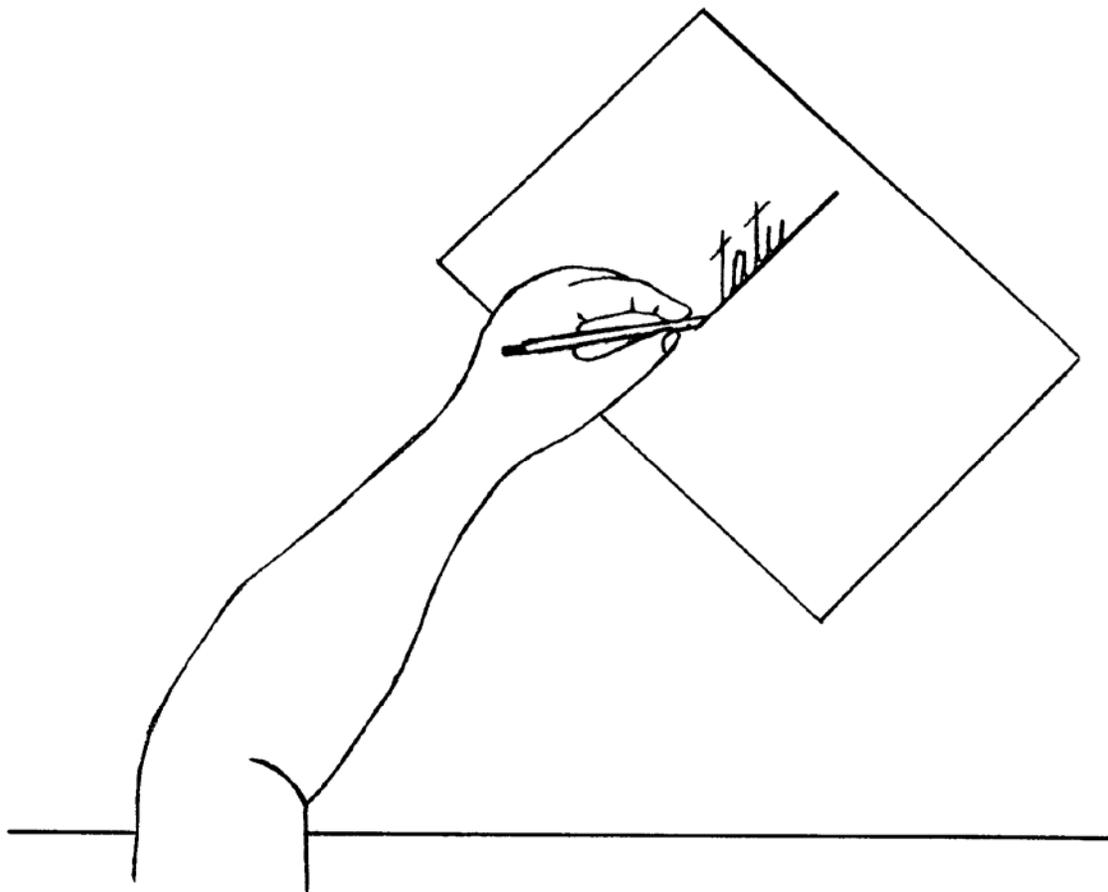
Se o canhoto utilizasse a forma inversa adotada para o destro, com o papel colocado com ângulo interno de 45 graus à direita, a escrita obtida será inclinada para a esquerda.



E se colocado no esquadro, a escrita vertical.



E com ângulo interno à esquerda de 45 graus, a desejada escrita inclinada para a direita.



Diante do exposto penso ser conveniente que tanto o destro como o canhoto apreenda a escrita inclinada para a direita, e só depois passe para a vertical ou qualquer ângulo de sua preferência.

Podemos concluir que a escrita inclinada para a direita dentro dos conceitos da ergonografia é a que mais privilegia os destros, pois é a única em a inclinação da escrita e seu deslocamento da direita para esquerda, são naturais.

Antes de iniciar o curso, preencha o **Testemunho**, para servir de acompanhamento do progresso obtido.