

Ergonomia cognitiva

A ergonomia cognitiva é uma área da ergonomia voltada para o entendimento e otimizações das interações cognitivas entre os seres humanos e robôs, sistemas ou ecossistemas digitais. Essa disciplina ocupa-se primordialmente com processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio e resposta motora e como eles são influenciados pelo ambiente digital e seus elementos interativos.

O objetivo da ergonomia cognitiva é melhorar a eficiência, a eficácia, a produtividade e a satisfação do usuário, otimizando a carga cognitiva e o estresse mental, enquanto promove a acessibilidade e a usabilidade.

Os principais tópicos de estudo e aplicação da ergonomia cognitiva incluem o design de interfaces humano-computador, usabilidade de software e hardware, navegação e interação em ambientes digitais e a prevenção de distúrbios relacionados ao trabalho cognitivo como estresse e psicopatologias do trabalho intensivo em conhecimento.

A ergonomia cognitiva reconhece que a carga de trabalho mental excessiva, a falta de usabilidade e ausência de acessibilidade podem ter um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos usuários. Além disso, é claro, de influenciar a eficiência de suas interações com sistemas digitais. No contexto contemporâneo de rápida transformação digital, a ergonomia cognitiva se torna cada vez mais relevante. Ela é aplicada na concepção e otimização de produtos digitais e serviços, buscando garantir que sejam intuitivos, acessíveis e agradáveis para todos os usuários, independentemente de suas habilidades cognitivas ou necessidades individuais.

As tendências futuras da ergonomia cognitiva, continuarão a evoluir à medida que a tecnologia digital e as formas de trabalho mudam. Com o avanço da tecnologia e o aumento da complexidade, cresce o reconhecimento da importância da ergonomia cognitiva para mitigar possíveis efeitos sobre a carga cognitiva e o estresse mental dos trabalhadores. O movimento em direção a um ambiente de trabalho mais digital e conectado cria desafios em termos de como projetar e implementar sistemas e processos de trabalho que minimizem a ineficiência, a ineficácia e a produtividade.

Exemplificando, com o crescimento do trabalho remoto, a ergonomia cognitiva pode focar mais em questões de gestão da carga de trabalho digital, a minimização das distrações do ambiente doméstico e o design de interfaces mais intuitivas para ferramentas de colaboração on-line. À medida que a tecnologia se integra mais à nossa vida cotidiana, a ergonomia cognitiva pode expandir seu escopo para considerar não apenas o local de trabalho, mas também outras áreas de nossa vida, como educação, lazer e uso de tecnologias de consumo.

Isso leva a crer que a ergonomia cognitiva continuará sendo um campo de pesquisa extremamente relevante e em constante evolução, buscando melhorar a interação entre humanos e tecnologias em um ambiente de trabalho cada vez mais digital e integrado como o da indústria 4.0.

Fonte:

Dicionário de Ergonomia e Fatores Humanos

Associação Brasileira de Ergonomia