

ERGONOMIA

/ PORTAL DO CONHECIMENTO



DECISION
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

seu
plano
de carreira
está
ON

A Decision está ligada
no seu futuro.



A ergonomia desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e do desempenho dos colaboradores no ambiente de trabalho. Ao aplicar os princípios ergonômicos, as empresas podem impulsionar a satisfação e a produtividade de sua equipe, criando um ambiente de trabalho mais saudável e confortável.

Investir em soluções ergonômicas é um passo importante para criar um ambiente de trabalho que valoriza o bem-estar dos colaboradores. Desde a escolha do mobiliário adequado até a adoção de práticas que promovam pausas e exercícios, essa abordagem holística pode transformar a experiência dos funcionários, impactando positivamente o desempenho da organização.

A Importância da Ergonomia

Ergonomia

80%

Pessoas com Dores nas Costas
Costas

Segundo a OMS, mais de 80% das pessoas sentem dores nas costas.

1

Causa Principal

A falta de cuidados com a postura postura é a principal causa.





Norma NR 17: Ergonomia

Objetivo

Adaptar condições de trabalho às condições psicofisiológicas dos trabalhadores.

Foco

Proporcionar máximo conforto, segurança e desempenho eficiente.

Base Legal

Assegurada pelos artigos 198 e 199 da CLT e a portaria MTB MTB 3214/78.



Cuidados com a Postura ao Sentar

Art. 199 da CLT

Recomenda colocação de assentos que assegurem postura correta ao trabalhador.

Objetivo

Evitar posições incômodas ou forçadas durante o trabalho sentado.

Dica

Identificar a melhor postura e forma confortável para realização realização do trabalho.



O que é Ergonomia?

Definição IEA

A ergonomia é uma disciplina científica que estuda as interações entre seres humanos e outros elementos ou sistemas. Seu objetivo principal é compreender as necessidades, capacidades e limitações dos indivíduos para projetar ambientes, produtos e processos que sejam eficientes, seguros e confortáveis.

Essa área do conhecimento abrange uma ampla gama de fatores, desde aspectos físicos, como a postura e o design de equipamentos, até aspectos cognitivos, como a facilidade de uso e a interação com sistemas digitais. A ergonomia busca criar soluções que se adaptem às características e às necessidades dos usuários, melhorando sua experiência e seu desempenho.

Objetivo

Ao aplicar os princípios da ergonomia, as empresas podem criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, impulsionando a satisfação e o desempenho de seus colaboradores. Isso se reflete em diversos benefícios, como a redução do absenteísmo, a melhoria da qualidade do trabalho e o aumento da competitividade da organização.

Portanto, a ergonomia desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de soluções que atendam às necessidades dos indivíduos, otimizando o bem-estar e o desempenho global do sistema.



Classificações de Ergonomia



Ergonomia Física

Relação entre atividades físicas e características anatômicas humanas.



Ergonomia Cognitiva

Processos mentais e interação com sistemas.



Ergonomia Organizacional

Otimização de sistemas sociotécnicos.

Ergonomia Física

A ergonomia física se concentra na interação entre o corpo humano e o ambiente de trabalho. Ela aborda a postura, o movimento, a força e a carga física durante as atividades laborais.





Ergonomia Cognitiva: Um Olhar Para o Bem-Estar Estar Mental

A Ergonomia Cognitiva vai além da postura e dos movimentos físicos. Ela se concentra na interação entre o colaborador e os sistemas que ele utiliza, como computadores, softwares e processos. A ergonomia cognitiva visa garantir que o trabalho seja mentalmente confortável, minimizando o estresse e a fadiga mental.

O ergonomista analisa as tarefas que os colaboradores desempenham, avaliando a complexidade, a demanda cognitiva e a interface com as tecnologias. Essa análise ajuda a identificar fatores que podem levar à sobrecarga mental, como excesso de informações, interfaces complexas ou tarefas repetitivas.

Com base nessas análises, a ergonomia cognitiva busca soluções para otimizar o trabalho, tornando-o mais intuitivo, eficiente e prazeroso. Isso inclui simplificar interfaces, fornecer treinamento adequado, otimizar processos e garantir que a carga de trabalho seja equilibrada.

1

Origem

Surgiu da necessidade de lidar com dificuldades em funções de maior esforço mental.

2

Estudos Iniciais

Década de 50, pelo psiquiatra Louis Le Guillant.

3

Atualmente

Contribui para garantir bem-estar dos colaboradores nas colaborações nas tarefas.





Benefícios da Ergonomia Cognitiva

1. Preservação da atenção: melhora a capacidade de manter o foco nas tarefas importantes, reduzindo distrações e erros
2. Aprimoramento da curva de atenção: aumenta o período de concentração efetiva, otimizando o desempenho ao longo do dia do dia
3. Aprimoramento da memória: facilita o armazenamento e recuperação de informações essenciais para as atividades diárias diárias
4. Melhoria no processo de psicomotricidade: permite maior coordenação entre pensamento e ação, resultando em movimentos mais precisos
5. Promoção de novos conhecimentos: estimula o aprendizado contínuo e a adaptação a novas tecnologias e processos
6. Identificação dos tipos de inteligência existentes em cada indivíduo: permite melhor adequação das tarefas às habilidades naturais dos colaboradores
7. Desenvolvimento da inteligência emocional: fortalece a capacidade de lidar com pressões e relacionamentos no ambiente de trabalho ambiente de trabalho
8. Preservação da saúde mental e física: reduz o estresse cognitivo e previne problemas relacionados ao trabalho mental intenso intenso

Ergonomia Organizacional

A ergonomia organizacional se concentra na otimização de sistemas sociotécnicos, ou seja, na interação entre pessoas, tecnologia e ambiente de trabalho.

Cultura Organizacional

A ergonomia organizacional busca criar um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar e a participação dos colaboradores.

Comunicação Eficaz

A comunicação clara e transparente entre os membros da equipe é fundamental para a ergonomia organizacional.

Gestão de Processos

A otimização dos processos de trabalho contribui para a saúde e a segurança dos colaboradores.





Dicas para o Home Office

1 Postura Correta

Mantenha os pés apoiados no chão e as costas retas.

2 Altura da Cadeira

Ajuste a altura da cadeira para que seus cotovelos fiquem flexionados a 90 graus.

3 Posição do Monitor

Posicione o monitor na altura dos olhos, a uma distância de braço.

4 Pausas Regulares

Faça pausas a cada 30-60 minutos para se levantar e se movimentar.

Cuidados com a Postura ao Sentar

Pescoço alinhado

Mantenha o pescoço reto, sem inclinação para frente ou para trás.

Antebraços apoiados

Os cotovelos devem estar próximos ao tronco, com os antebraços apoiados em uma superfície.

Coluna reta

Mantenha a coluna reta, apoiada na cadeira, e evite curvaturas excessivas.

Pés apoiados

Os pés devem estar apoiados no chão ou em um apoio para os pés.

Benefícios da Ergonomia

Para o Colaborador

- Qualidade de vida
- Valorização profissional
- Prevenção de doenças

Para a Empresa

- Aumento da produtividade
- Melhora das relações de trabalho
- Redução de afastamentos



Agora é hora de fazer a avaliação!

1 Avaliação

Acesse o link para realizar a avaliação sobre o conteúdo apresentado.

2 Compromisso

Nosso compromisso com o bem-estar bem-estar dos colaboradores e um ambiente de trabalho saudável e saudável e produtivo

3 Equipe

Juntos, construímos uma cultura organizacional forte e respeitosa.

Clique no link abaixo para acessar o formulário de avaliação sobre Ergonomia:

Clique aqui

Ou cole e copie o link abaixo no seu navegador!

<https://forms.office.com/r/7x26nC5jc2>

A Decision é feita por pessoas.

Temos paixão pelo nosso trabalho
e buscamos pessoas com o mesmo
propósito. **SOMOS TODOS DECISION.**





[/decisionbr.com.br](https://decisionbr.com.br)

Matriz São Paulo

Av. Paulista, 1079 – 7º andar – SL 715
São Paulo | CEP 01311-200

Unidade Campinas

Rua Oriente, 55 - Chácara da Barra – SL 605/606
Edifício Hemisphere Office
Campinas/SP | CEP 13090-740