

**DECISION**  
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

# ERGONOMIA

/ PORTAL DO CONHECIMENTO

seu  
plano  
de carreira  
está  
**ON**

A Decision está ligada  
no seu futuro.



Segundo a Organização Mundial da Saúde,  
**mais de 80% das pessoas**  
sentem dores nas costas,  
sendo a principal causa  
a falta de cuidados  
com a postura.

# Ergonomia

Neste treinamento abordaremos a importância da ergonomia no ambiente de trabalho, expondo todos os benefícios que ela proporciona para saúde e bem-estar de nossos colaboradores.

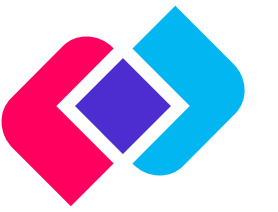




# Introdução

A norma NR 17 foi criada pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), cujo título é Ergonomia, visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às condições psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. A ergonomia pode ser interpretada como o estudo da engenharia humana voltada para planejamento do trabalho, de forma a conciliar a habilidade e os limites individuais dos trabalhadores que o executam.

**A NR 17 tem a sua existência jurídica assegurada através do artigos 198 a 199 da CLT.**



# Cuidados com a postura ao sentar

**Art. 199 da CLT.** Sempre que possível a a colocação de assentos que assegurem postura correta ao trabalhador, capazes de evitar posições incômodas ou forçadas, sempre que a execução da tarefa exija que o trabalho seja sentado. Obs: deverá o colaborador sempre que possível identificar a melhor postura e forma confortável par realização do trabalho, temos mais dicas na sessão home office.



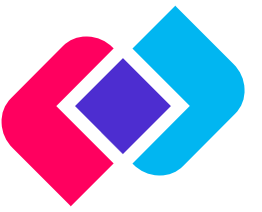


# O que é ergonomia?

Em agosto de 2000, a IEA (Associação Internacional de Ergonomia) adotou a definição oficial de que a ergonomia (ou Fatores Humanos) é uma disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos a projetos a fim de otimizar o bem estar humano e o desempenho global do sistema.

Por certo, tal estudo contribui para o planejamento, projeto e a avaliação de tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas de modo a torná-los compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas.



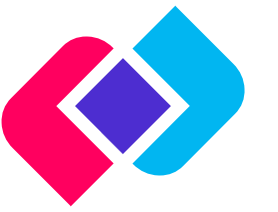


# Classificações de ergonomia?

Quanto a tipificação, existem diferentes conceitos de ergonomia e para maior compreensão, vamos classificá-las como:

- **Ergonomia Física;**
- **Ergonomia Cognitiva;**
- **Ergonomia Organizacional.**

**Cada uma representa um tipo e sua classificação auxilia para melhor compreensão e adequação ao trabalho.**



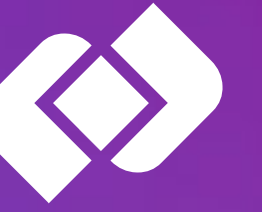
# Ergonomia Física

Trata da relação entre as atividades físicas executadas e as características da anatomia do ser humano, sua fisiologia, antropometria e biomecânica. Os principais tópicos analisados nesse tipo são a postura no trabalho, a forma como os materiais são manuseados, a presença de movimentos repetitivos, a projeção dos postos de trabalho, os possíveis distúrbios musculoesqueléticos, de segurança e saúde do trabalhador.

## **Exemplo prático:**

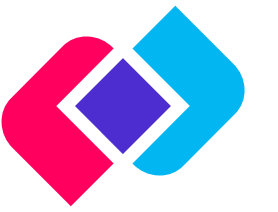
A ergonomia física avalia se a cadeira utilizada por um trabalhador favorece a manutenção de uma postura adequada, bem como se a movimentação realizada para manipular e levantar determinado objeto é adequada ou prejudicial.





Ergonomia



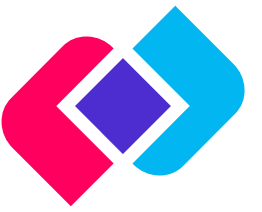


# Ergonomia Cognitiva

A Ergonomia Cognitiva surgiu da necessidade de lidar com as dificuldades que os trabalhadores tinham ao exercerem funções que exigiam um maior esforço mental.

Os estudos começaram na década de 50, através do psiquiatra Louis Le Guillant, que atestou a importância da capacidade cognitiva para a execução de tarefas no trabalho.



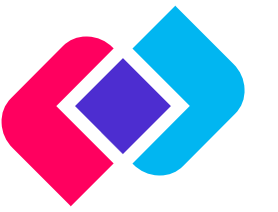


**Atualmente, a Ergonomia Cognitiva contribui positivamente para garantir que os colaboradores desenvolvam suas tarefas com bem-estar, com base em uma análise minuciosa de suas atividades.**

Cabe ao ergonomista identificar o real impacto da relação deste colaborador com as máquinas que fazem parte de seu cotidiano no trabalho.

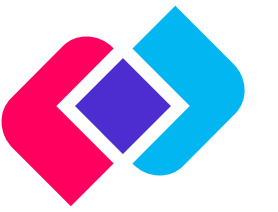
É baseada na avaliação dos excessos, em especial no que diz acerca do estresse e cansaço mental por exemplo. São notadas eventuais falhas na execução da atividade e se estes impactos têm gerado transtornos, síndromes e outros desconfortos para o colaborador.

No mais, mediante tais estudos, são elaborados sistemas que propiciem maior conforto para o colaborador, de forma a garantir a produtividade da empresa.



## Entre os seus objetivos podemos citar:

- A preservação da atenção;
- O reconhecimento e aprimoramento da curva de atenção;
- O aprimoramento da memória;
- A melhoria no processo de psicomotricidade;
- A promoção de novos conhecimentos;
- A identificação dos tipos de inteligência existentes em cada indivíduo;
- O desenvolvimento da inteligência emocional;
- A preservação da saúde mental e física.



# Ergonomia Organizacional

Cuida do entendimento da macroergonomia, que engloba o entendimento de fatores de gerenciamento de recursos de pessoas, projetos de trabalho, cultura organizacional, forma de comunicação, organização em rede, teletrabalho, gestão de qualidade e modo temporal do trabalho. Esta exige contínuo desenvolvimento, aplicação e validação de dados.

Também conhecida como macroergonomia, a Ergonomia Organizacional busca a adequação de todos os elementos da empresa em sintonia, através de um sistema organizacional adequado, com canais de comunicação, ergonomia física, análises e indicadores de desenvolvimento, gestão de pessoas, controle de processos.

**A busca pelo desenvolvimento das habilidades requer a atenção e especial cuidado de todos, zelando pelo bom clima organizacional, utilizando os canais adequados para reporte de incidentes, cuidado com a saúde, postura e busca pela qualificação através de treinamentos, boa relação e hierarquia são cruciais para a ergonomia organizacional.**





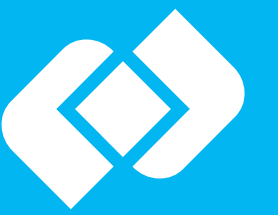
# Os benefícios da ergonomia

## Para o(a) colaborador(a):

- Mais qualidade de vida;
- Valorização profissional;
- Previne doenças ocupacionais;
- Reduzo cansaço e o estresse;
- Permite mais flexibilidade para o corpo;
- Melhora o condicionamento físico, etc.

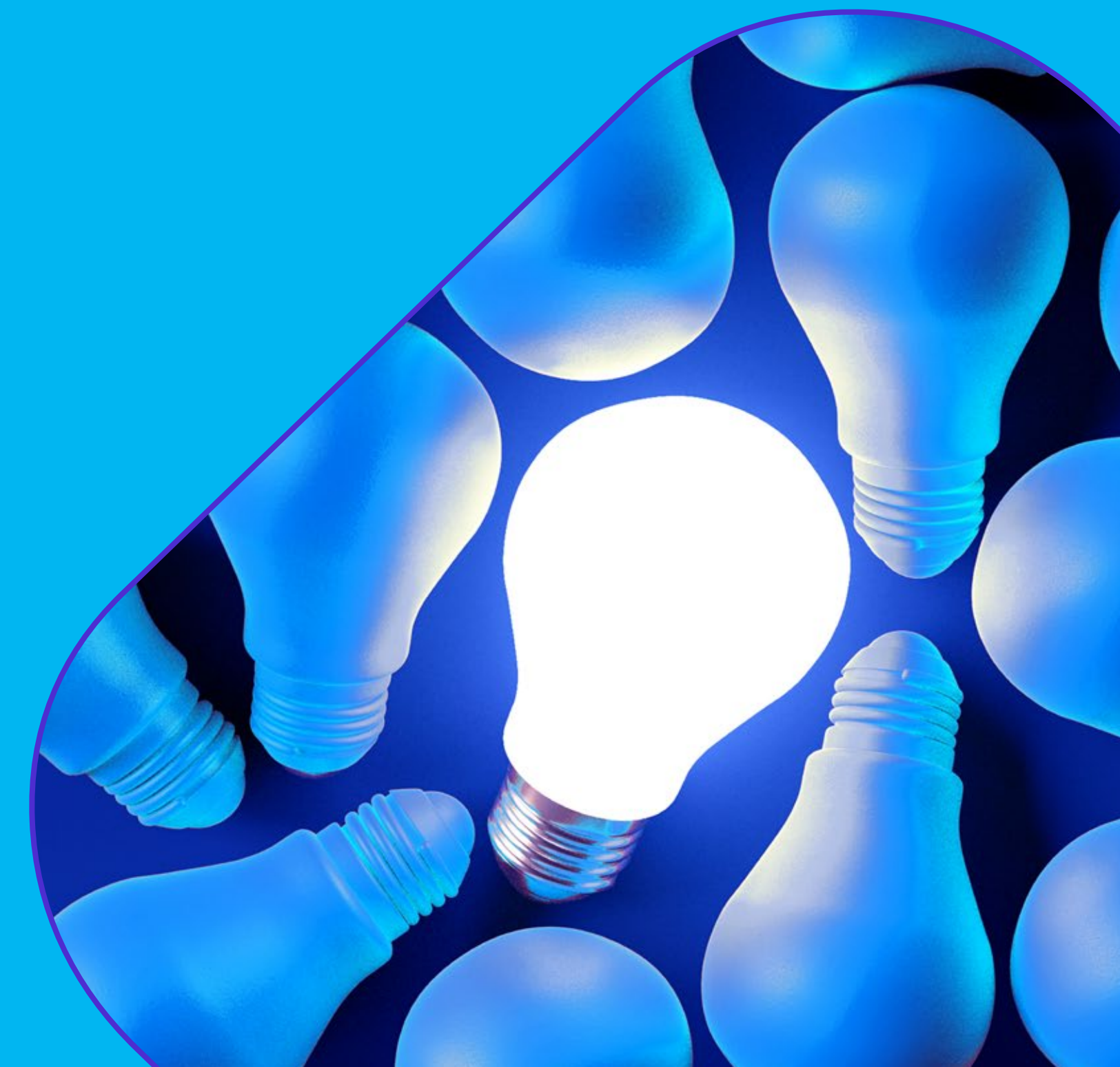
## Para a empresa:

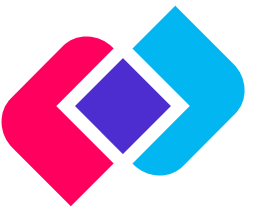
- Aumento da produtividade;
- Melhora das relações de trabalho;
- Redução de afastamentos e ausências;
- Motivação dos funcionários;
- Adequação a legislação vigente, etc.



# Dicas para o home office

Seguem boas praticas de ergonomia para serem utilizadas em casa ou no serviço, melhorando a postura e ergonomia para realização das atividades com maior conforto.



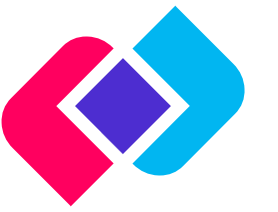


1. Dê atenção à altura e à distância dos utensílios;
2. Busque conforto (evite estofados quentes e pesados, pois, além de aumentarem a sensação de calor, o suor incomoda bastante);
3. Tenha apoio para costa, cotovelos e pescoço;
4. Busque ambientes bem iluminados, ventilados e sem barulho (a ventilação traz conforto e ajuda a renovar o ar; locais com janelas são os melhores, mas na falta delas, o ventilador e o ar-condicionado são bons substitutos; procure uma temperatura que deixe tudo mais aconchegante);
5. Faça pausas e alongamentos;

### **Com relação a sua postura, adote quatro regras essenciais:**

1. Pescoço alinhado;
2. Antebraços sempre apoiados, com os cotovelos próximos do tronco;
3. Coluna reta e apoiada;
4. Pés apoiados.



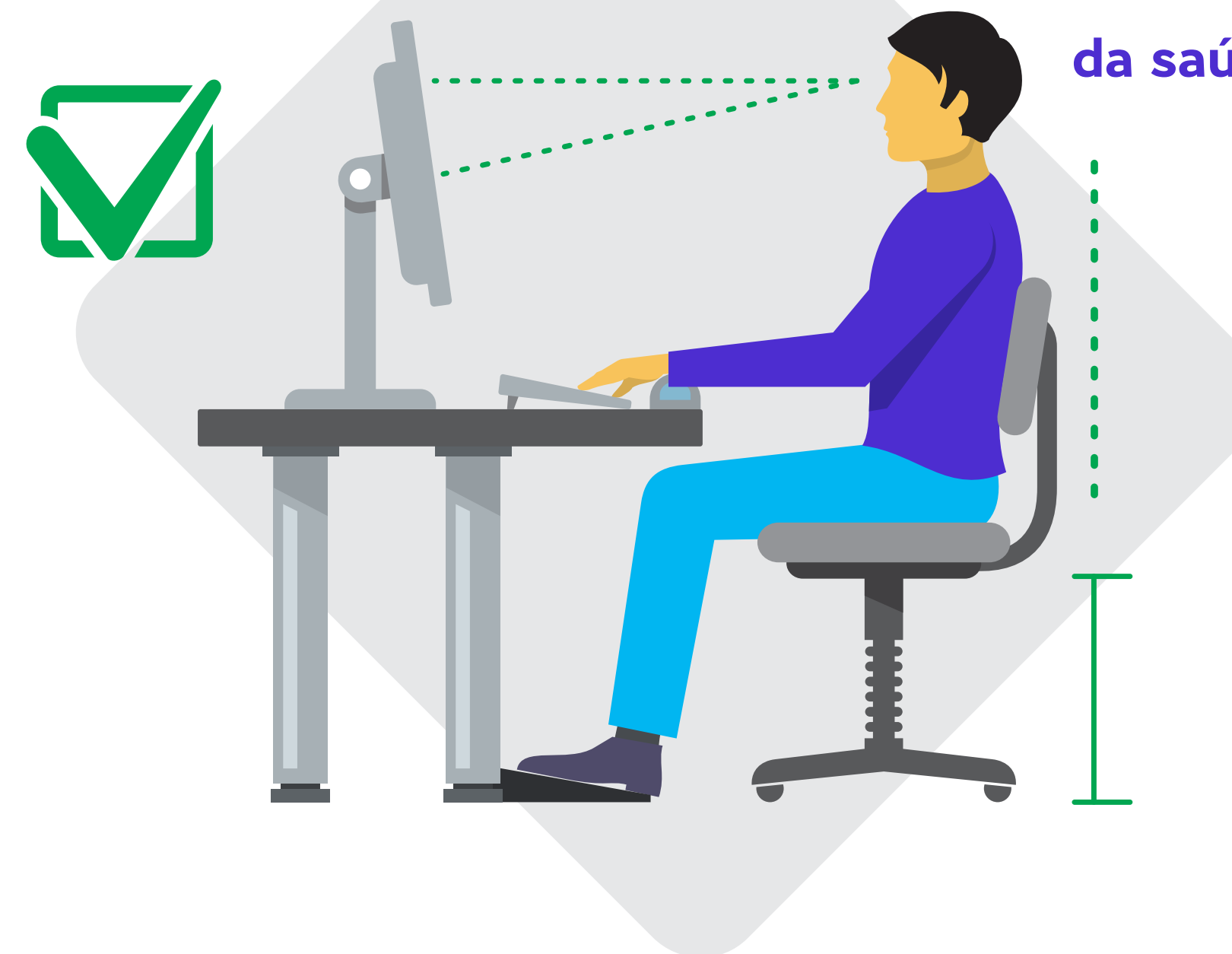


# Observe os desenhos

Na imagem da postura errada, a tela está em altura desproporcional, exigindo certamente um esforço maior do profissional, afetando diretamente sua saúde corporal.



**Nas figuras que sinalizam como correto, nos deparamos com a altura correta da tela, não exigindo maior esforço ou comprometimento da saúde do profissional.**



**SOMOS  
TODOS  
DECISION!**





**Agora é hora de fazer a avaliação.**

**CLIQUE AQUI!**

**Ou cole e copie o link abaixo no seu navegador!**

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

**Não deixe de realizar os treinamentos:**

- Ética
- Meio Ambiente

**seu  
plano  
de carreira  
está  
ON**

**A Decision está ligada  
no seu futuro.**



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

**Matriz São Paulo**

Av. Paulista, 1079 – 7º andar – SL 715  
São Paulo | CEP 01311-200  
T (11) 3297.7449

**Unidade Campinas**

Av. Barão Itapura, 2294, 13º andar, SL1305  
Jardim Guanabara | CEP 13073-300  
T (19) 3252.2838