



LAENA

CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

NORMA REGULAMENTADORA - 17



NR - 17

NR - 17

NR - 17

INTRODUÇÃO

A NR 17 – Ergonomia estabelece diretrizes para garantir condições adequadas de trabalho, prevenindo doenças ocupacionais e melhorando o desempenho dos trabalhadores.

Essa norma regulamentadora visa adaptar o trabalho às características fisiológicas e psicológicas dos trabalhadores, reduzindo o desgaste físico e mental e promovendo um ambiente de trabalho seguro e produtivo.

.

LAENA
CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Importância

A ergonomia é essencial para evitar doenças ocupacionais, reduzir afastamentos e melhorar a eficiência dos trabalhadores.

◆ Benefícios da ergonomia no ambiente de trabalho:

- ✓ Diminui o risco de lesões musculoesqueléticas, como dores nas costas e tendinites;
- ✓ Melhora a postura e reduz o impacto do esforço físico;
- ✓ Aumenta a produtividade, pois os trabalhadores se sentem mais confortáveis;
- ✓ Reduz o estresse e melhora o bem-estar no ambiente de trabalho.

📌 Exemplo prático: Em uma fábrica onde os funcionários operam máquinas em pé por longas horas, a ergonomia pode ser aplicada com a instalação de assentos ajustáveis e rodízio de tarefas para evitar fadiga.

Objetivo

A NR 17 tem como objetivo principal garantir um ambiente de trabalho confortável e seguro, prevenindo doenças ocupacionais e melhorando a produtividade.

- ◆ Metas principais da NR 17:

- ✓ Reduzir o impacto das atividades laborais no corpo do trabalhador;
- ✓ Evitar lesões por esforço repetitivo (LER/DORT);
- ✓ Ajustar as condições de trabalho às necessidades individuais dos funcionários;
- ✓ Melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, garantindo mais bem-estar no trabalho.

📌 Exemplo prático: Em uma linha de montagem, a empresa pode ajustar a altura das bancadas e fornecer tapetes antifadiga para evitar desconforto prolongado.

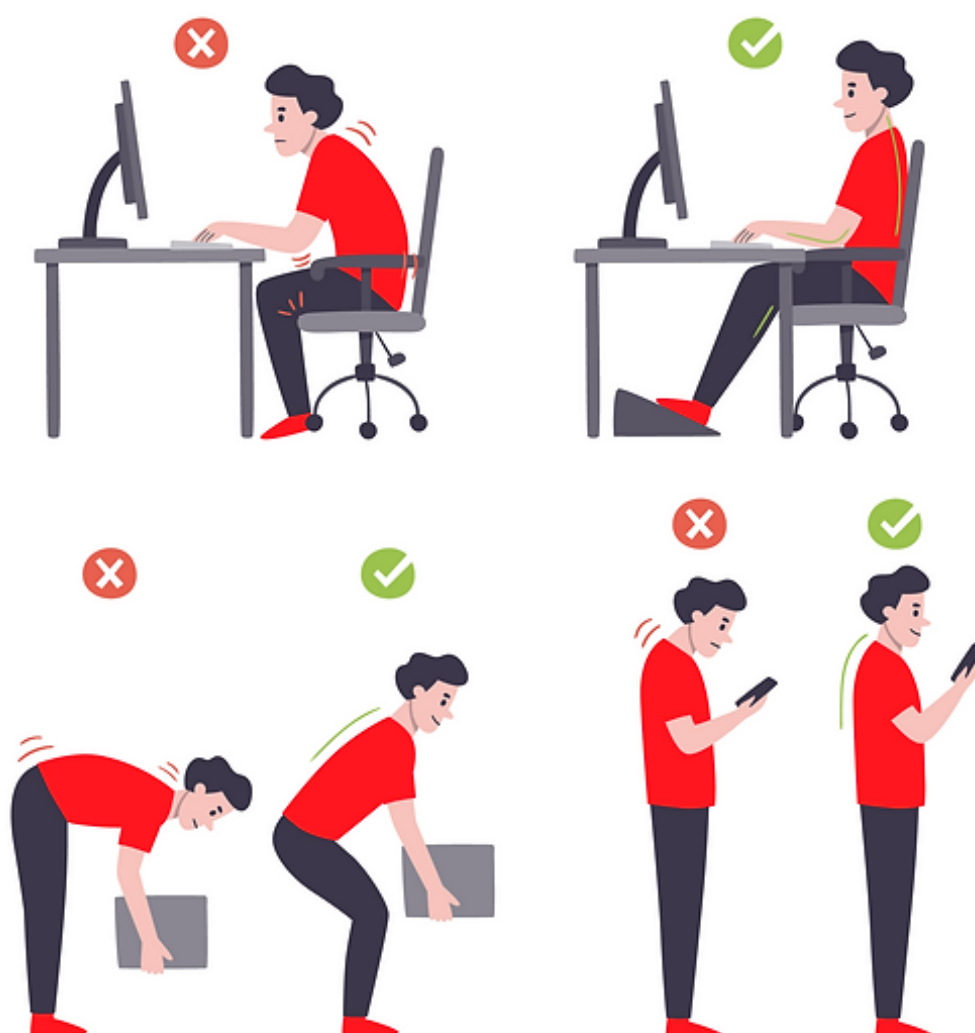
Ergonomia

A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) define a ergonomia como a ciência que se dedica ao projeto e adaptação de tarefas, equipamentos e ambientes de trabalho, garantindo a interação segura e eficiente entre pessoas e sistemas.

◆ Principais objetivos da ergonomia:

- ✓ Melhorar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores;
- ✓ Reduzir riscos de lesões e doenças ocupacionais;
- ✓ Aumentar a produtividade e a eficiência no trabalho;
- ✓ Criar ambientes seguros e confortáveis para os trabalhadores.

📌 Exemplo prático: O uso de cadeiras ajustáveis, teclados ergonômicos e monitores na altura correta em escritórios evita dores nas costas, tendinites e fadiga ocular.



Ergonomia

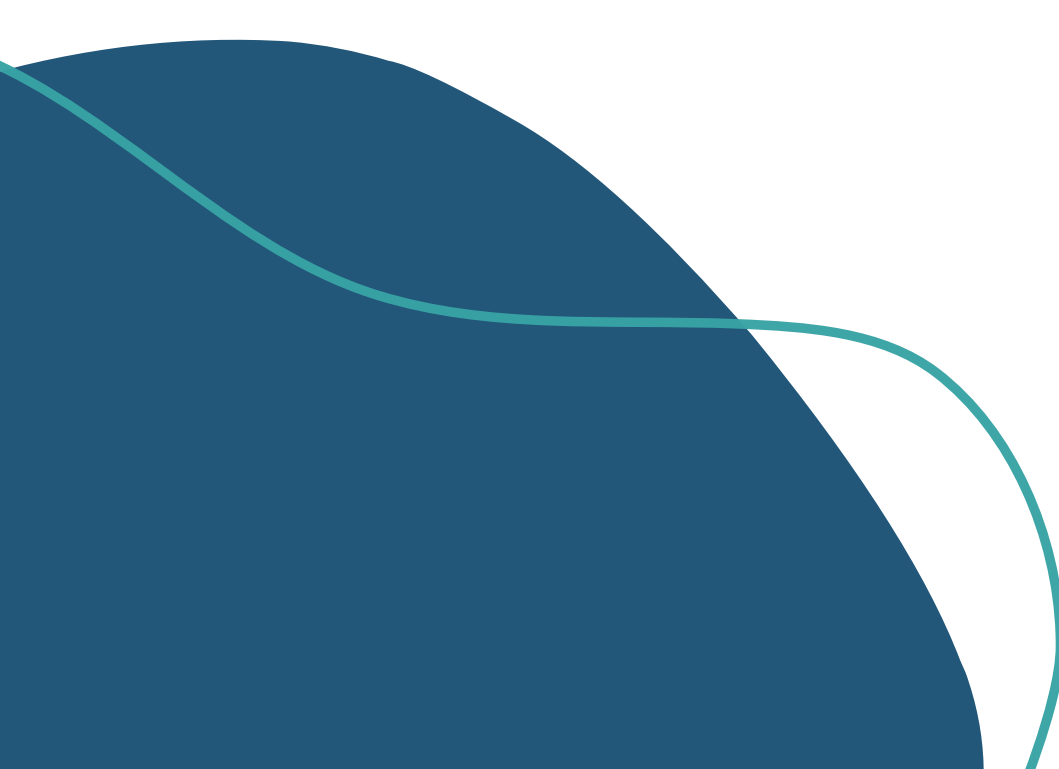
Principais Recomendações para uma Boa Postura

A manutenção de uma postura adequada é essencial para evitar problemas musculoesqueléticos e melhorar a qualidade de vida no trabalho.

◆ Ergonomia no trabalho sentado:

- ✓ Manter a coluna reta e bem apoiada no encosto da cadeira;
- ✓ Apoiar os pés no chão ou em suporte adequado, evitando que fiquem suspensos;
- ✓ Posicionar o monitor na altura dos olhos, evitando inclinar a cabeça para baixo ou para cima;
- ✓ Apoiar os braços e manter os ombros relaxados, prevenindo tensões no pescoço e nos ombros.

 Exemplo prático: Um funcionário que trabalha em um escritório deve usar cadeiras ergonômicas e reguláveis, garantindo que sua postura esteja correta ao longo do expediente.

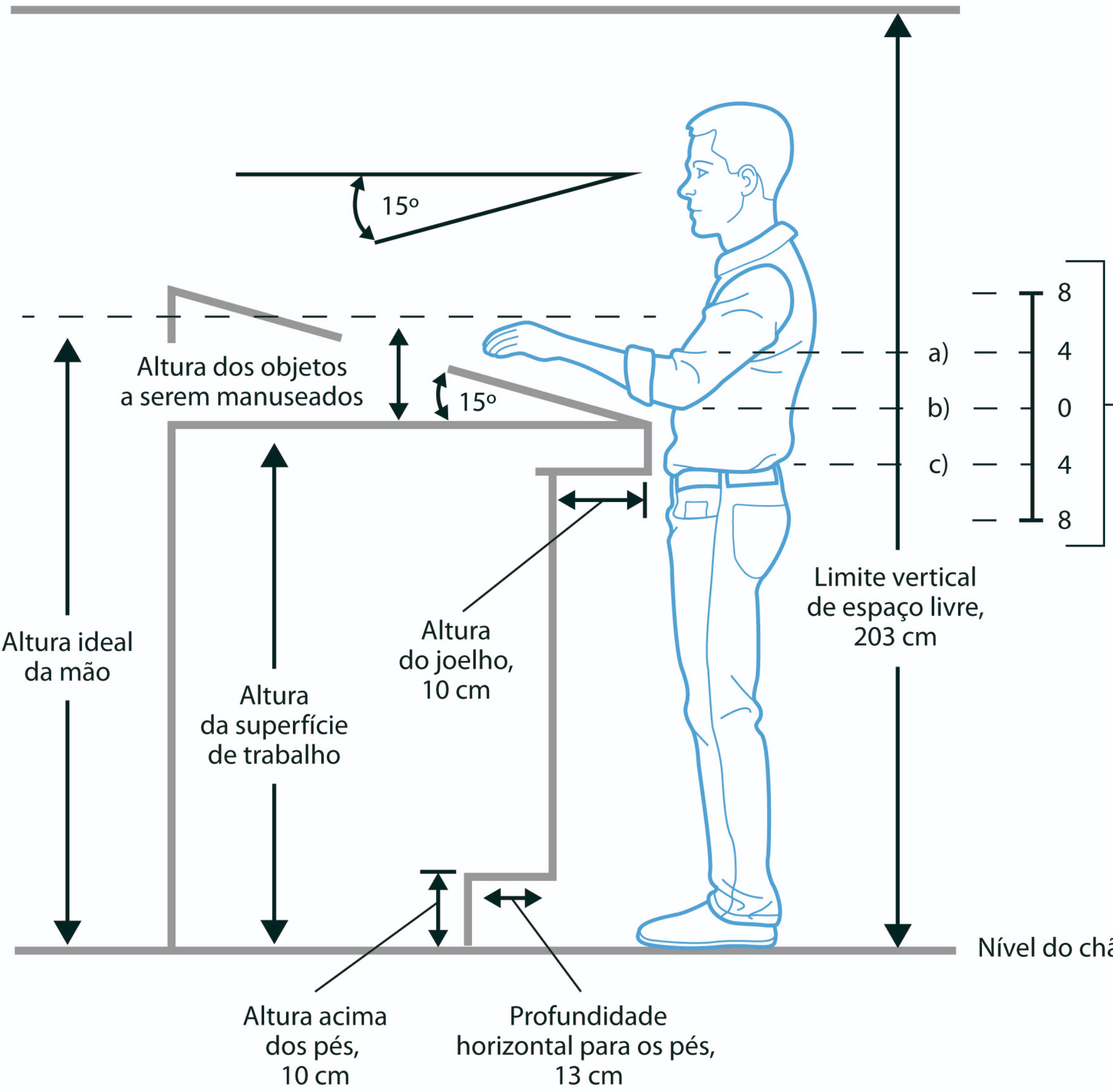


Ergonomia

- ◆ Ergonomia no trabalho em pé:
 - ✓ Distribuir o peso do corpo igualmente nos dois pés, evitando sobrecarga em um lado do corpo;
 - ✓ Utilizar tapetes ou palmilhas para absorção de impacto e reduzir o cansaço;
 - ✓ Evitar ficar parado por longos períodos, alternando entre sentar e caminhar sempre que possível.
- 📌 Exemplo prático: Um vendedor que trabalha em pé por muitas horas pode usar calçados confortáveis e fazer pausas regulares para alongamento.

LAENA
CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Ergonomia



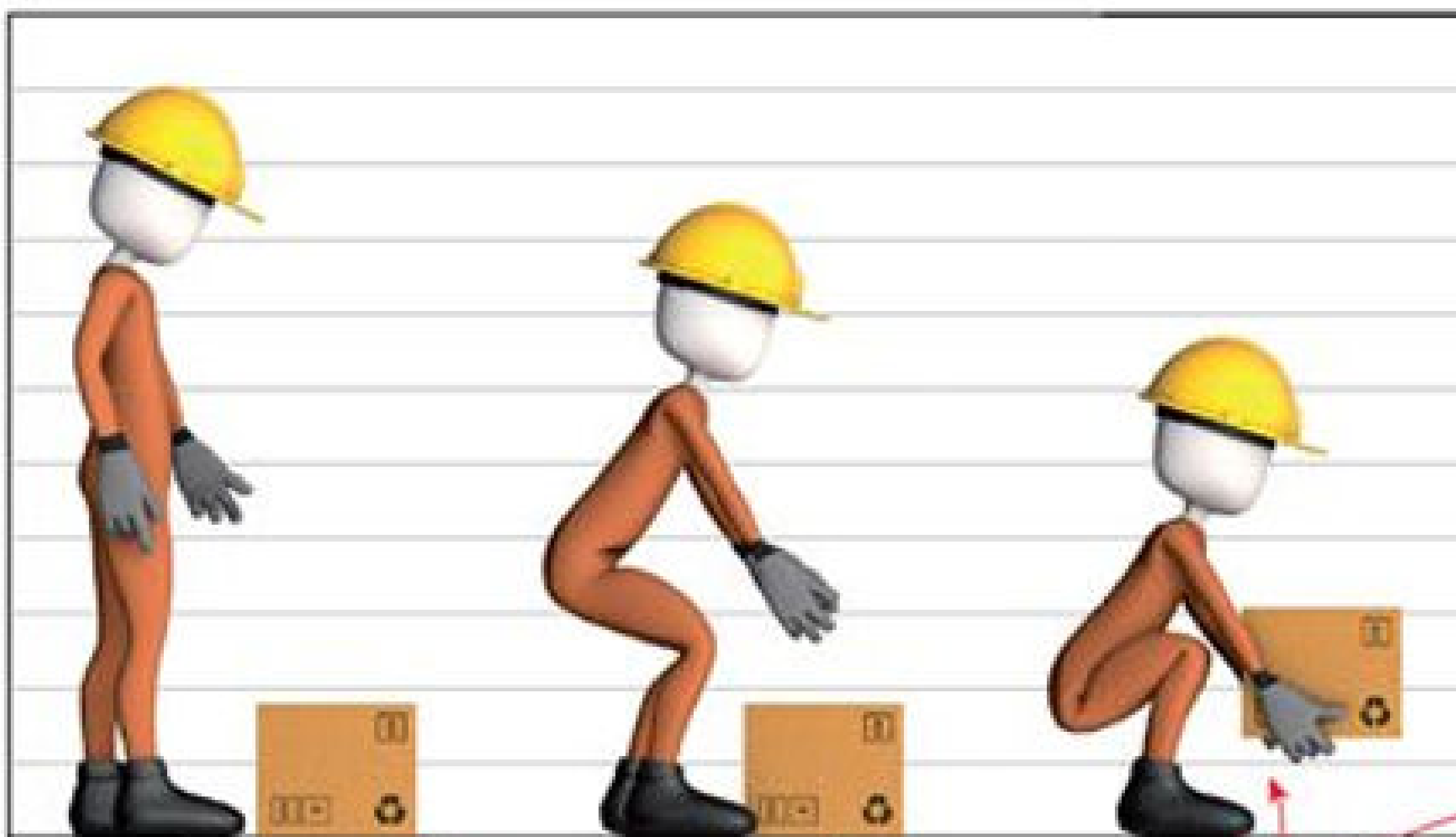
Ergonomia

- ◆ Ergonomia na movimentação de cargas:
 - ✓ Dobrar os joelhos ao levantar objetos pesados, evitando sobrecarregar a coluna;
 - ✓ Manter a carga próxima ao corpo ao transportá-la;
 - ✓ Evitar torções da coluna ao girar o corpo, preferindo mover os pés.
- 📌 Exemplo prático: Um operador de estoque deve usar técnicas corretas para levantamento de peso e, sempre que possível, utilizar equipamentos auxiliares, como carrinhos e empilhadeiras.

LAENA

CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Ergonomia



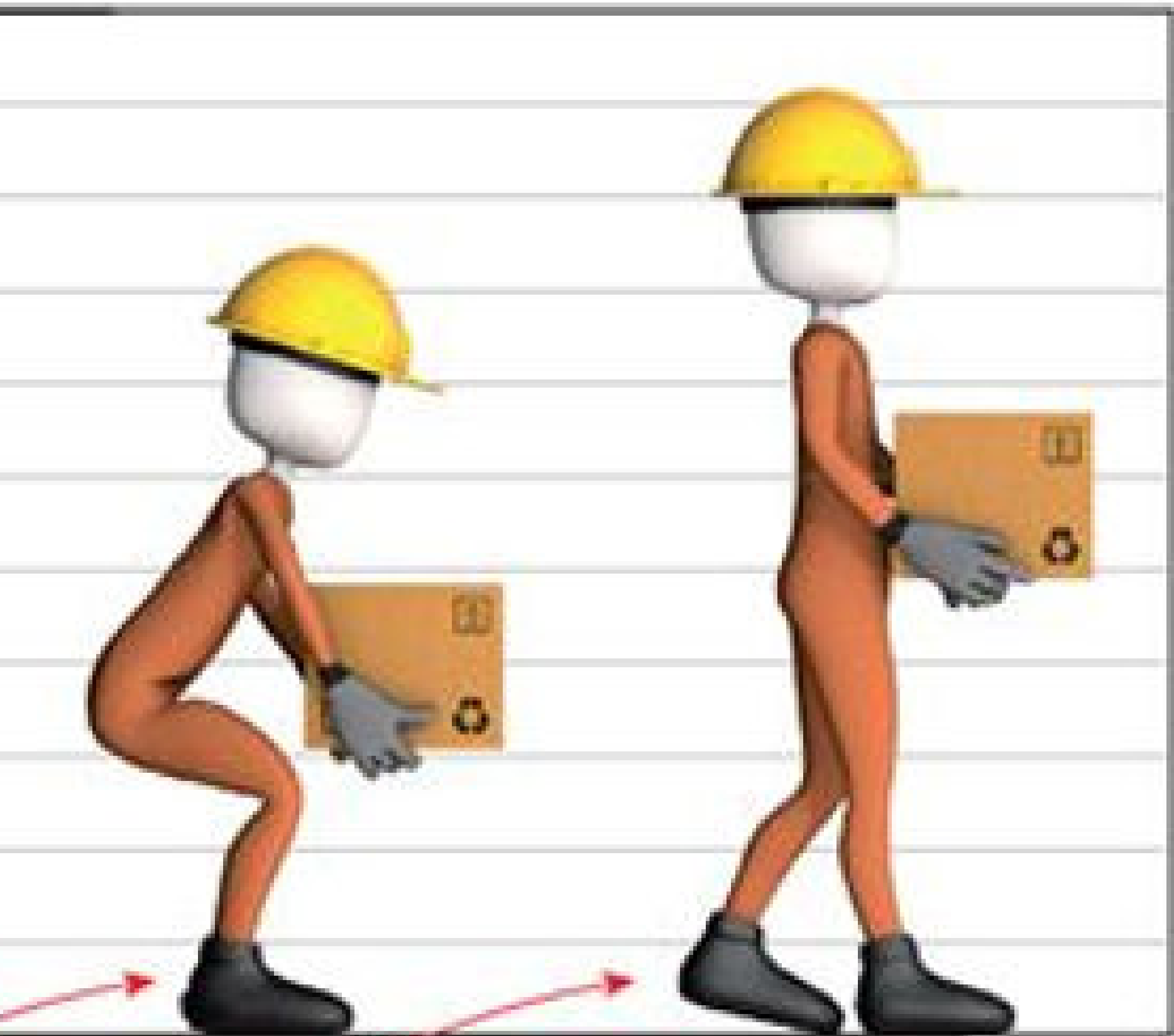
O trabalhador deve se posicionar junto à carga, mantendo os pés afastados por distância equivalente à que existe entre os ombros

Abaixar o tronco dobrando o joelho, mantendo pescoço e costas retas

Segurar a carga firmemente e levantá-la gradualmente, com os braços estendidos

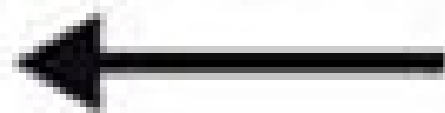
CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Ergonomia



Ao caminhar, deve aproximar a carga do corpo e mantê-la centralizada entre as pernas

Repetir o processo inverso para colocá-la no chão



Ergonomia

📌 Fatores que influenciam a ergonomia no ambiente de trabalho:

✓ Iluminação: Deve ser adequada para evitar fadiga ocular

✓ Ventilação: Ambientes climatizados melhoram a produtividade

✓ Ruído: Excesso de barulho pode causar estresse e fadiga

✓ Organização do espaço: Setores bem organizados evitam deslocamentos desnecessários

📌 Benefícios de um ambiente de trabalho ergonômico:

✓ Redução do estresse e cansaço

✓ Aumento da produtividade

✓ Prevenção de doenças ocupacionais

Ergonomia

📌 Principais recomendações da NR 17 sobre organização do trabalho:

- ✓ Evitar jornadas de trabalho excessivas
- ✓ Incluir pausas regulares para recuperação da fadiga
- ✓ Alternar tarefas para evitar movimentos repetitivos

📌 Benefícios das pausas ergonômicas:

- ✓ Redução da fadiga muscular
- ✓ Aumento da concentração e produtividade
- ✓ Prevenção de doenças como LER/DORT

CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Ergonomia

📌 Principais recomendações para mobiliário adequado:

- ✓ Cadeiras ajustáveis e com suporte lombar
- ✓ Mesas com altura adequada para evitar esforço desnecessário
- ✓ Teclados e mouses posicionados de forma confortável

📌 Uso de tecnologias para melhorar a ergonomia:

- ✓ Suportes para monitores e notebooks
- ✓ Apoios para punhos e pés
- ✓ Equipamentos ajustáveis para diferentes tipos de trabalho

CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO
DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Ergonomia

Responsabilidades da Empresa e do Trabalhador

📌 Responsabilidades do empregador:

- ✓ Adotar medidas para garantir a ergonomia no ambiente de trabalho
- ✓ Fornecer equipamentos adequados
- ✓ Promover treinamentos sobre postura e ergonomia

📌 Responsabilidades do trabalhador:

- ✓ Utilizar corretamente os equipamentos ergonômicos
- ✓ Aplicar as boas práticas de postura
- ✓ Relatar desconfortos e problemas ergonômicos à empresa

CONCLUSÃO

- ✓ A postura correta e a movimentação adequada são essenciais para a saúde dos trabalhadores e devem ser incentivadas pelas empresas;
 - ✓ A má postura pode gerar problemas sérios, como dores crônicas, fadiga muscular e doenças ocupacionais;
 - ✓ Adotar boas práticas ergonômicas reduz os riscos de LER/DORT e melhora a produtividade e o bem-estar dos funcionários;
 - ✓ Ajustes simples no ambiente de trabalho, como cadeiras ergonômicas, pausas programadas e técnicas corretas de levantamento de peso, fazem toda a diferença na prevenção de problemas posturais.
- 📌 Dica Extra: Empresas que investem em treinamentos ergonômicos e equipamentos adequados garantem funcionários mais saudáveis, motivados e produtivos!