

Ergonomia no Trabalho! Você sabe o que é ??

A NR – 17 (Ergonomia)

É a Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho e Previdência – MTP, que tem como objetivo a adaptação do trabalho as condições psicofisiológicas do trabalhador, para proporcionar o máximo de segurança, saúde, conforto e desempenho eficiente no trabalho.

Você sabia que as más postura, falta de alongamentos, pausas, ingestão de água podem causar problemas como:

- LER / DORT
- Fadigas
- Dores no pescoço
- Desconfortos
- Impactos na produtividade
- Stress
- Ansiedade

DICAS ERGONOMICAS EM POSTOS ADMINISTRATIVOS

- 1 - Monitor alinhando ao nível dos olhos;
- 2 - Regular o brilho e contraste da sua tela;
- 3 - Regular encosto da cadeira;
- 4 - Regular altura da cadeira,
- 5 - Manter ombros e quadril alinhados;
- 6 - Manter apoio de braço da cadeira alinhado à mesa;
- 7 - Manter mouse próximo ao teclado e mesmo nível;
- 8 - Manter joelhos e perna no ângulo de 90°, sendo levemente flexionados;
- 9 - Manter pés totalmente apoiados no chão ou suporte de pé se necessário
- 10 – Fazer pausas de 10 minutos a cada 2 horas de trabalho sentado.



NR17

ERGONOMIA NO TRABALHO



Equipe do SESMT Público - AGRODEFESA

Coordenadora SESMT
Eng. Janeth Maria Macedo de Moura

Técnico em Segurança do Trabalho
Maicon Correia Queiroz

Telefone : 62 98164-0801

IMPORTANTE – CONFORTO NO AMBIENTE DE TRABALHO

De acordo com a NR – 17, deve – se:

- Manter temperatura entre 18° à 25° C;
- Ruído até 65dB;
- Manter Iluminação adequada e suficiente

Hora do jogo ergonômico

