

TEORIA e PRÁTICA em
ERGONOMIA NR17
com ênfase em
MANUSEIO e
MOVIMENTAÇÃO DE
CARGAS.



O QUE É ERGONOMIA?

No ambiente de trabalho, preocupa-se com a saúde e o bem-estar do trabalhador no cumprimento de suas atividades laborais, e com o bom funcionamento de toda a engrenagem que envolve o sistema de trabalho.

A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) explica que Ergonomia consiste na disciplina que estuda a relação do ser humano com outros elementos do ambiente de trabalho (sistema) e a profissão. É a ciência que procura aplicar teorias, princípios, dados e métodos para a otimização do bem-estar do ser humano, e para melhorar o desenvolvimento de toda a sistemática do trabalho.

É PRECISO ATENÇÃO A SUA POSTURA

Uma boa postura é fundamental para a saúde, já que ao contrário, uma má postura, pode causar transtornos físicos graves e que podem afetar a autoestima, desempenho e a qualidade de vida. Doenças relacionadas a má postura, como dor nas costas, a inda são a maior causa de afastamento do posto de trabalho.

Aprender a melhorar a postura evita a médio e longo prazo sofrer com lesões e doenças.

FATORES DE RISCO DA MÁ POSTURA

Existem 3 principais fatores entre os problemas mais causados por adotar uma postura inadequada todos os dias:

- Postura não ergonômica
- Uso repetido e forçado dos músculos
- Estresse emocional

E entre as consequências graves causadas no corpo pela falta de consciência postural são:

Dores no pescoço, braços, lombar e pernas

Dormência

Desconforto

Desalinhamento da coluna

Lesões nas articulações

Má circulação sanguínea

A postura incorreta muitas vezes é adotada de forma inconsciente e o corpo se adapta e se acostuma por ser mais confortável manter-se naquela posição.

Faça intervalos para reduzir a pressão nos discos vertebrais, tensões na coluna, ombros e na área cervical e para melhorar a circulação sanguínea

Alongue o seu corpo, sobretudo braços, pescoço, costas e pernas.

Beba água. Hidratar-se ajuda as articulações e músculos ficarem lubrificados.

A Norma Regulamentada pela NR 17 do Ministério do Trabalho e Previdência Social (MTPS), ela é essencial no ambiente empresarial, garantindo benefícios para o empregador e para o funcionário.



O DESCUMPRIMENTO DA NR 17 É PREJUDICIAL TANTO PARA O EMPREGADOR QUANTO PARA O FUNCIONÁRIO.

No caso do primeiro, a lei prevê que a empresa seja notificada, recebendo o prazo de até 60 dias para corrigir as irregularidades.

Já para o trabalhador, o não cumprimento da NR 17 gera até mesmo demissão por justa causa.

Além disso, é importante implementar estratégias mais amplas para promover o engajamento em torno de uma cultura organizacional mais voltada para o bem-estar, a vida saudável e o autocuidado.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS RISCOS ERGONÔMICOS?

São considerados riscos ergonômicos todos os fatores que podem afetar a integridade física ou mental dos trabalhadores, provocando lesões, doenças ortopédicas ou desconfortos. Entre eles, estão:

- esforço físico excessivo;
- postura inadequada;
- jornadas de trabalho prolongadas;
- atividades monótonas e repetitivas;
- controle rígido de produtividade;
- situações de estresse.
- Abaixo estão algumas das principais doenças ocupacionais relacionadas aos riscos ergonômicos não controlados.

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs) - De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a sigla DORT foi introduzida para substituir a LER, já que os problemas musculoesqueléticos que surgem em função do trabalho nem sempre têm evidências de lesões.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA NO TRABALHO?

Além de evitar problemas judiciais, adotar a ergonomia é essencial para a empresa no que se refere à produtividade e ao engajamento de seus colaboradores. Entenda abaixo os motivos.

- Valorização do trabalho da equipe
- Prevenção de doenças ocupacionais
- Otimização dos custos em saúde

Como dito, apenas aplicar medidas ergonômicas não garante que todos os problemas da relação entre o colaborador e o ambiente de trabalho sejam solucionados.

Para alcançar, de fato, uma política de saúde na empresa e melhorar a segurança do trabalho, é necessário investir em iniciativas integradas. As estratégias de gestão de saúde são adequadas para a população-alvo — para isso, é necessário incorporar soluções que façam sentido em médio e longo prazo.

É importante tratar de itens como:

- controle de estresse e prevenção da depressão;



- alimentação saudável;
- prática de atividade física;
- controle de peso;
- prevenção de doenças crônicas.

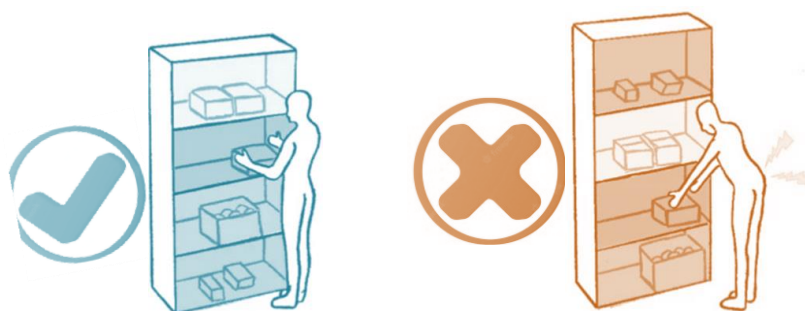
Você também aprendeu como implementar ações de ergonomia organizacional, física e cognitiva.

AFINAL, O QUE É ERGONOMIA E COMO APLICAR DENTRO DE CASA?

O conhecimento ergonômico contribui para o conforto da sua casa. Nesse sentido, é importante tomar algumas medidas, como adaptar espaços de circulação e alturas dos móveis, como fogão, portas de armários, camas e outros elementos.

Organização de Armários

Sejam armários da cozinha ou guarda-roupas, mantenha todos os itens que você utiliza com mais frequência entre a linha da cintura e dos ombros. O que costuma usar de maneira mediana, pode ser guardado embaixo e os objetos ou alimentos menos usados podem ser colocados na parte de cima.



Lembrando que é fundamental ter um banquinho com 2 degraus para chegar até o maleiro do guarda-roupa ou nos alimentos da prateleira mais alta, para evitar ficar na ponta dos pés e flexionar os braços acima da linha da cabeça.

Assistindo Televisão

A maneira mais adequada é se sentar apoiando o tronco no assento e o aparelho deve ter um tamanho proporcional em relação ao ambiente, afinal, quanto maior a tela mais espaço deve haver entre você e a TV. Além disso, procure não apagar todas as luzes enquanto assiste aos filmes e séries para evitar fadiga visual.

Ao Carregar Compras

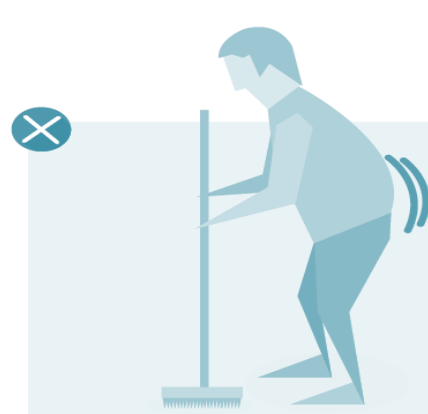
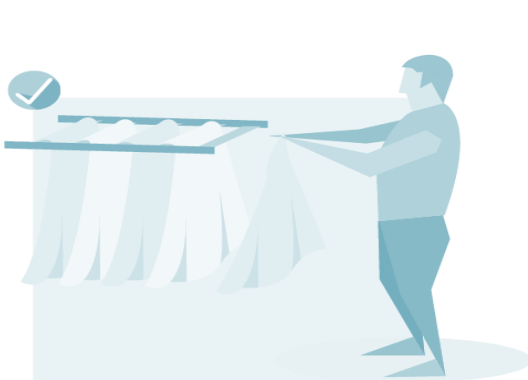
Às vezes, é inevitável carregar sacolas de compras pesadas, nem que seja apenas tirar do carro e levar para dentro de casa. Então, divida o volume em partes iguais e distribua entre os dois braços. A sustentação bilateral mantém o tronco ereto e não sobrecarrega a musculatura.

Atividades Domésticas

Manter a postura durante as atividades domésticas, parece difícil. Contudo, com disciplina, é possível garantir o bem-estar do corpo durante os serviços. Enquanto estiver cozinhando, organize o ambiente para que os utensílios usados estejam à mão, sem que você necessite torcer o corpo a fim de alcançar

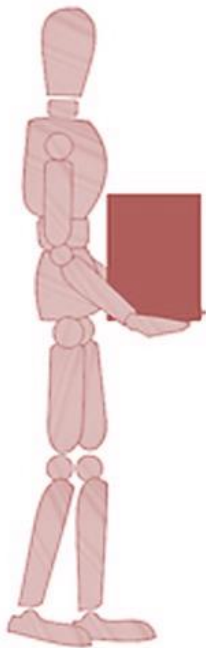


ingredientes e outros elementos. No caso de precisar agachar para pegar peso, mantenha as costas eretas, deixe apenas os joelhos flexionados e enrijeça o abdômen. Isso vai proteger a sua coluna do esforço excessivo. Uma boa ideia é realizar as tarefas domésticas durante a semana, em vez de separar um dia para a faxina. Embora pareça mais cansativo, essa atitude impede que você finalize o serviço cheio de dores pelo corpo.





Os 10 MANDAMENTOS da ERGONOMIA para LEVANTAR e MANUSEAR CARGAS:



Pegue a carga o mais próximo do corpo.



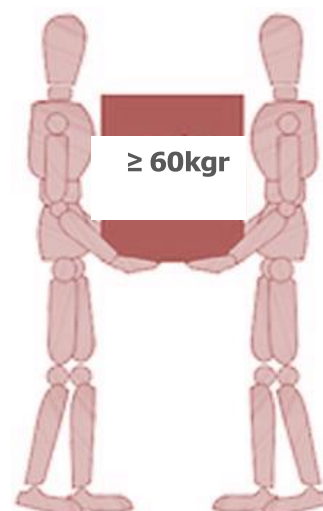
Não flexione o tronco (dobrar a coluna) quando abaixar para pegar uma carga.



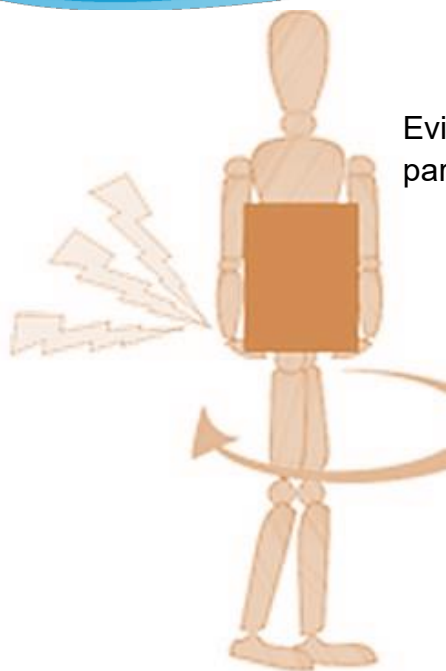
+ de 2 metros

Sempre que for movimentar uma carga a distâncias maiores que 2 metros, utilize um carrinho ou empilhadeira.

Sempre que for levantar uma carga cujo peso seja maior que 60 kg, peça ajuda a um colega.



≥ 60kgr

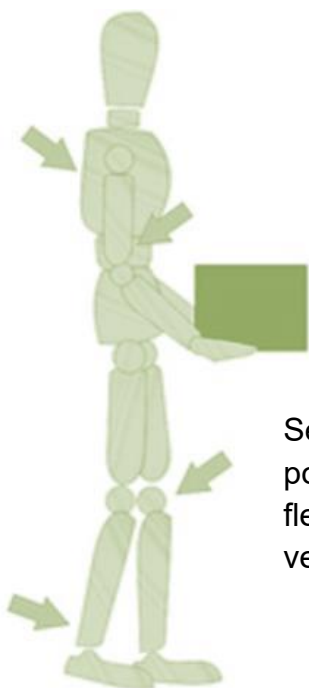


Evite levantar cargas torcendo o tronco para os lados.

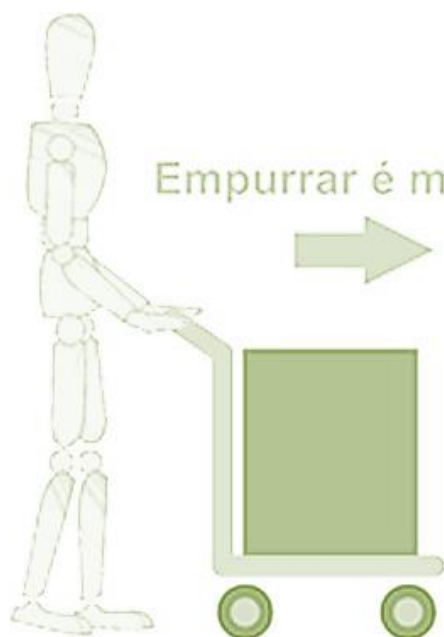


Não eleve cargas acima do nível da cabeça.

Respeite pausas entre um levantamento e outro, o ideal é manter a frequência de 1 levantamento a cada 5 minutos



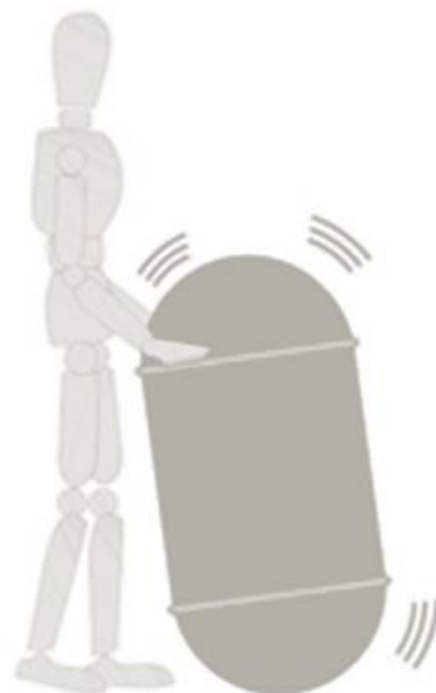
Sempre que for levantar ou movimentar uma carga, mantenha uma postura de base: pernas afastadas umas das outras, joelhos semi flexionados, coluna ereta, braços próximos ao corpo (braços na vertical).



Empurrar é melhor!

Na movimentação de carrinhos, prefira empurrar ao invés de puxar.

Quando estiver movimentando cargas instáveis (bombonas, sacos, ou recipientes com líquido), onde o baricentro se desloca, redobre a atenção quanto a sua postura.



Importante: Comunicar ao SESMT toda dificuldade envolvendo a movimentação de materiais, problemas de saúde e acidentes relacionados à movimentação de materiais ou qualquer evento que possa prejudicar a execução segura do trabalho.



Juliana Aparecida Alves de Faria

Ergonomista Certificada ABERGO – Associação Brasileira de Ergonomia Fisioterapeuta
Perita Técnica Judicial ADOTA Ltda - Lavras/MG
Doutora Engenharia pela UFLA - Universidade Federal de Lavras/MG
Mestre Engenharia pela UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas/SP

Adota
ENGENHARIA E SAÚDE OCUPACIONAL