

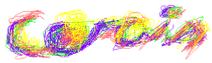
Ergonomia

Fases de projeto: Pesquisa

Garantir a qualidade de vida, saúde e bem estar dos funcionários é um dos princípios básicos para a produtividade de uma empresa. Neste sentido, a aplicação da ergonomia nas empresas assegura o pleno funcionamento humano em seu local de trabalho. O que significa Ergonomia? A ergonomia é a ciência que ajusta o trabalhador às condições laborais, numa tentativa de fazer com que o empregado permaneça confortável, seguro e produtivo no exercício da função. Como consequência, a ergonomia também previne a ocorrência de acidentes e doenças do trabalho. Segundo especialistas, os procedimentos ergonômicos, quando aplicados de maneira correta, contribuem para a diminuição do cansaço e tornam eficientes os procedimentos que visam evitar lesões físicas ao indivíduo. Para o empregador, a utilização correta das técnicas garante colaboradores e um meio ambiente favoráveis para a execução das tarefas, numa redução de gastos com afastamentos e reposições da mão de obra por problemas de saúde ou acidentes do trabalho. O Ministério do Trabalho e Emprego, através da Norma Regulamentadora (NR-17), orienta que toda empresa tenha uma Análise Ergonômica do Trabalho (AET), documento onde o profissional indica as melhorias que devem ser feitas para que o local atenda as condições mínimas de ergonomia. Como aplicar a ergonomia nas empresas? De modo geral, a ergonomia nas empresas pode ser aplicada através da ginástica laboral, intervalos regulares e rotatividade de tarefas, além da adaptação do ambiente de trabalho de acordo com a função e carga horária do funcionário. A disposição adequada de mesas e cadeiras, equipamentos e demais itens utilizados na produção torna o empregado mais motivado para o trabalho diário. Quais são os benefícios da ergonomia? Existem diversos benefícios em se investir na ergonomia, sendo que listamos abaixo os principais: Redução do número de afastamentos e ausências: Como já exposto, a ergonomia reduz o número de afastamentos por problemas de saúde e acidentes de trabalho, uma vez que é responsável pela saúde e bem estar dos funcionários. Diminuição de desperdício: A garantia de saúde e bem estar durante o trabalho proporcionados pelas técnicas ergonômicas favorecem na diminuição do desperdício de matéria prima e demais materiais utilizados na empresa. O ambiente laboral saudável assegura trabalhadores motivados e atentos com a tarefa exercida. Melhoria na qualidade de vida: Investir em ergonomia é investir na qualidade de vida das pessoas, uma vez que, através de exercícios e métodos, há a diminuição no número de acidentes de trabalho e ausências por afastamentos. Valorização profissional: Os benefícios acarretados pela ergonomia proporcionam o sentimento de valorização profissional por parte dos colaboradores. Quando as pessoas recebem suporte para exercerem suas funções, existe o sentimento de reconhecimento que influencia em sua permanência na empresa. Produtividade: Com a redução no número de ausências, as entregas dos clientes são feitas dentro do prazo estipulado. O cliente satisfeito resulta em mais pedidos e oportunidades de produção para a empresa. As empresas que quiserem se manter atuantes devem investir em uma estrutura ergonômica que garanta a qualidade e harmonia do ambiente de trabalho. Com funcionários saudáveis e motivados, a instituição preserva a sua imagem e garante produtividade e atuação no mercado. O blog wix demonstrou no post "exercícios de ergonomia para trazer bem estar no trabalho" alguns exemplos de exercícios simples que qualquer um pode fazer, entre eles: Alongamento de mãos e dedos Coloque um elástico em torno das extremidades dos dedos (excluindo o polegar), em seguida, estique os dedos por 10 segundos, repita até 5 vezes em cada mão. Este exercício é ótimo para aqueles que passam o dia todo em frente ao computador digitando! Alongamento do pescoço Apoie sua orelha direita no ombro direito, em seguida apoie a mão direita na cabeça com a mão e segure por 15 segundos, repita o procedimento no outro lado. Alongamento do punho e antebraço Entrelaçando os dedos com a palma da mão voltada para fora estique os braços para cima. Segure por 10 segundos e repita cinco vezes. Compartilhe : Fonte:

INBEP <http://blog.inbep.com.br/dicas-de-ergonomia-nas-empresas/> [1] .Pré-visual Anexo Tamanho

[ergonomi](#) 44.45 KB
[a.jpg](#) [2]



URL de origem (recuperadas em 28/03/2024 - 14:45): <https://www.corais.org/node/96822>

Links:

- [1] <http://blog.inbep.com.br/dicas-de-ergonomia-nas-empresas/>
- [2] https://www.corais.org/sites/default/files/ergonomia_0.jpg