

## Artigo

### **Título: Porque ter um ambiente ergonômico?**

Dores nas costas, mesa torta ou balançando, ruídos altos que causam dores de cabeça ou até aquela luz que não para de piscar e não te deixa focar no trabalho. Esses são sinais de que o ambiente de trabalho da sua empresa não foi projetado pensando na ergonomia dos funcionários.

### **O que é ergonomia?**

A palavra “Ergonomia” tem origem Grega, sendo “ergon” que significa trabalho, e “nomos” que significa lei.

A Norma Regulamentadora - NR 17 estabelece parâmetros para as boas condições de trabalho, aqui no Brasil, "permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente”.

A ergonomia tem como objetivos: possibilitar o conforto do trabalhador, prevenir acidentes de trabalho, surgimento de patologias como Lesão por Esforço Repetitivo (LER), surdez temporária ou definitiva, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), entre outras.

Ou seja, a ergonomia é o estudo científico da relação entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho.

A diferença entre um ambiente ergonômico de um não ergonômico está nos pequenos detalhes, que poucas pessoas prestam a atenção, que vão desde a mesa de trabalho até o espaço de convivência.

### **Quais são os benefícios de ser uma empresa que se preocupa com a ergonomia?**

Ao planejar o ambiente, a produtividade dos funcionários aumenta e com isso também a saúde e bem estar, garantindo a qualidade de vida.

Um ambiente amigável, evitando cansaço e estresse, melhoram a convivência, reduz faltas e atrasos, e com isso motiva a ida ao trabalho.

### **Como implementar a ergonomia na minha empresa?**

### ● **Relação exercício e saúde**

A ginástica laboral é uma ótima opção para prevenção de doenças ocupacionais causadas pelos movimentos repetitivos, esta consiste em uma série de exercícios físicos realizados no ambiente e no horário de trabalho.

Os intervalos entre as atividades são definidos de acordo com a função e a carga horária de cada pessoa.

### ● **Relação computadores e funcionários**

Os aparelhos eletroeletrônicos são indispensáveis nos ambientes de trabalho, seja computadores, tablets, projetores e até mesmo celulares.

Nesse caso a ergonomia depende realmente da adaptação do funcionário com o equipamento, sendo assim a melhor opção para a empresa é utilizar um equipamento que se adapte a maioria ou então cada funcionário altera a “mesa dele” conforme as necessidades.

### ● **Relação funcionário e ambiente de trabalho**

No ambiente de trabalho alguns itens se destacam garantindo a qualidade de trabalho dos funcionários.

A iluminação se for muito forte ou muito fraca acaba prejudicando a visão dos trabalhadores e até atrapalhando o desenvolvimento do trabalho.

A temperatura quando apresenta altos índices e também a umidade alta no ambiente, aumentam os números de erros e também impactam de forma negativa todos no local, podendo ocasionar até em danos à saúde como rinites, sinusites e resfriados. Para o ambiente perfeito a temperatura deve ficar entre os 20°C e 28°C, dependendo do dia.

Os ruídos excessivos são uma das principais causas de problemas de saúde, visto que podem provocar dores de cabeça recorrentes, a necessidade de falar mais alto assim tirando o foco do trabalhador, além de poder causar perdas auditivas e até a surdez total.

Por fim, a postura de trabalho é fundamental para a prevenção das doenças ocupacionais, juntamente com os exercícios laborais, a adequação dos instrumentos de trabalho é o ponto chave, como mesas, cadeiras, armários entre outros.

Nós da Projeto A elaboramos projetos personalizados pensando na produtividade e no bem estar dos funcionários, mas tudo isso pensando também no design de cada ambiente.

Comece seu projeto agora, acesse nosso [site](#) (link para o site) para conversar com um de nossos consultores!