

COMO PROMOVER A
ERGONOMIA NOS ESCRITÓRIOS?

ÍNDICE

Entenda a Importância da Ergonomia no Ambiente de Trabalho	03
Você sabe o que é Ergonomia?	04
Por que a Ergonomia é Importante no Ambiente Corporativo?	06
Aplicação da Ergonomia: Cadeiras e Estações de Trabalho	08
Iluminação e Cores no Ambiente de Trabalho	11
A Influência das Cores	13
Qual é a relação entre a Ergonomia e a NR17?	14
Projeto Promov Móveis Planejados para Escritórios	16
Faça seu projeto conosco	17

Entenda a Importância da Ergonomia no Ambiente de Trabalho

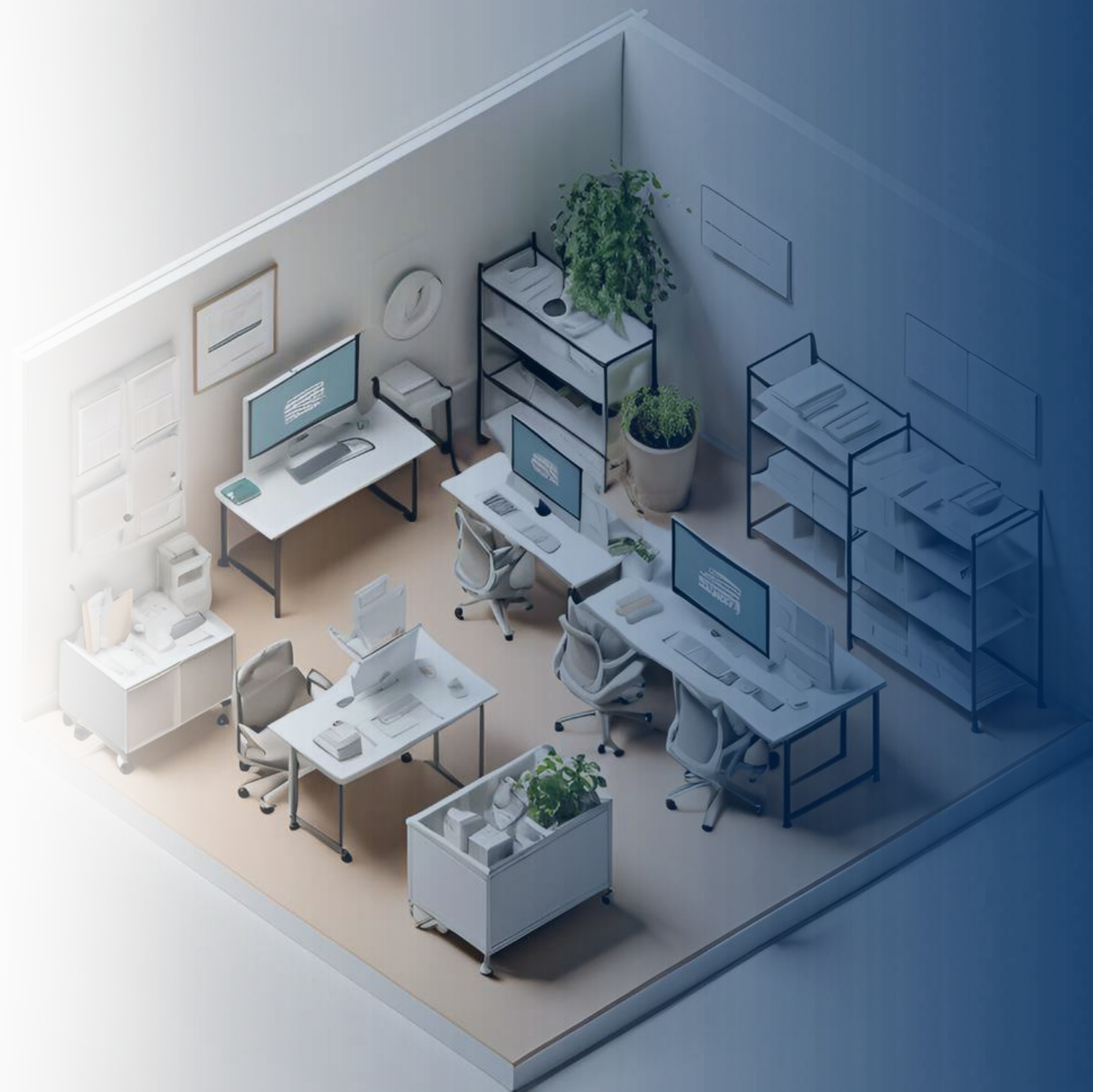
Passamos a maior parte do nosso tempo em ambientes de trabalho. Seja em um escritório, fábrica, loja ou até mesmo em casa, a maneira como interagimos com o ambiente ao nosso redor pode ter um impacto significativo em nossa saúde, produtividade e qualidade de vida.

A **ergonomia**, embora muitas vezes subestimada, desempenha um papel fundamental na criação de ambientes de trabalho seguros, confortáveis e eficientes.

Neste **e-book**, exploraremos em detalhes a importância da ergonomia no ambiente de trabalho

Descobriremos como uma abordagem ergonômica pode melhorar não apenas a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, mas também a produtividade e o desempenho organizacional.

Junte-se a nós nessa jornada pelo fascinante mundo da ergonomia no **ambiente de trabalho**.



Você sabe o que é Ergonomia?

Você já se pegou pensando por que algumas tarefas parecem mais fáceis de realizar do que outras? Por que alguns ambientes de trabalho são mais confortáveis do que outros? A resposta pode estar na ergonomia.

A **ergonomia é o estudo da interação entre as pessoas e o ambiente** ao seu redor. Seu objetivo é projetar o ambiente para se adequar ao usuário, levando em consideração suas necessidades, habilidades e limitações. Em outras palavras, a ergonomia busca criar ambientes de trabalho que sejam seguros, confortáveis e eficientes para as pessoas que os utilizam.



Você sabe o que é Ergonomia?

Um escritório ergonomicamente projetado pode incluir cadeiras ajustáveis que apoiam a postura correta, mesas com altura ajustável para se adequar a diferentes alturas e iluminação adequada para reduzir a fadiga ocular.

A ergonomia não se limita apenas ao **design de espaços físicos**, mas também se estende ao **design de equipamentos, ferramentas e processos de trabalho**. Ela pode ser aplicada em uma ampla variedade de setores, desde escritórios corporativos até fábricas industriais, visando melhorar o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores.

Agora que entendemos o que é ergonomia, vamos explorar por que ela é tão importante no ambiente de trabalho e como pode impactar positivamente a vida das pessoas.



Por que a Ergonomia é Importante no Ambiente Corporativo?

Saúde e Bem-Estar dos Funcionários

Um ambiente de trabalho ergonomicamente projetado pode ajudar a **prevenir lesões, dores nas costas, pescoço e ombros**, bem como outros problemas de saúde relacionados ao trabalho. Cadeiras com suporte lombar ajustável, mesas com altura regulável e monitores posicionados corretamente são apenas algumas das **soluções ergonômicas** que podem promover uma postura saudável e reduzir o estresse físico sobre os funcionários.



Por que a Ergonomia é Importante no Ambiente Corporativo?

Aumento da Produtividade

Quando os funcionários estão confortáveis e livres de desconfortos físicos, eles tendem a ser mais produtivos. Um ambiente de trabalho ergonômico pode reduzir a fadiga, aumentar o foco e a concentração, e melhorar a eficiência no desempenho das tarefas. Isso se traduz em um aumento da produtividade geral da empresa e em uma melhor qualidade do trabalho realizado.

Redução de Custos com Saúde Ocupacional

Investir em ergonomia pode resultar em uma redução significativa nos custos relacionados à saúde ocupacional. Menos lesões e doenças ocupacionais significam menos dias de trabalho perdidos, menos licenças médicas e, conseqüentemente, menos custos para a empresa.



Aplicação da Ergonomia: Cadeiras e Estações de Trabalho

Cadeiras Ergonômicas

As cadeiras são uma parte essencial do ambiente de trabalho e devem ser cuidadosamente selecionadas. Uma cadeira ergonômica deve oferecer:

Suporte Lombar Adequado: A região lombar da coluna é especialmente vulnerável a lesões e dores quando não é adequadamente suportada. Cadeiras com ajuste de suporte lombar podem ajudar a manter uma postura correta e reduzir o estresse nas costas.

Ajustes de Altura: A altura da cadeira deve ser ajustável para permitir que os usuários mantenham os pés apoiados no chão e os joelhos em um ângulo de 90 graus quando sentados. Isso ajuda a reduzir a pressão sobre os quadris e a coluna.



Aplicação da Ergonomia: Cadeiras e Estações de Trabalho

Cadeiras Ergonômicas

Apoio para os Braços: Apoios para os braços ajustáveis permitem que os funcionários descansem os braços de forma confortável, reduzindo a tensão nos ombros e nos pulsos.

Material e Acabamento: O material e o acabamento da cadeira também são importantes para o conforto. Tecidos respiráveis e acolchoamento adequado podem ajudar a prevenir o desconforto causado pelo calor e pela pressão prolongada.



Aplicação da Ergonomia: Cadeiras e Estações de Trabalho

Estações de Trabalho

As estações de trabalho devem ser projetadas de acordo com as normas, levando em consideração aspectos como **altura da mesa, profundidade, espaço para as pernas, organização dos equipamentos e materiais**, entre outros. Essas configurações garantem que os funcionários possam realizar suas tarefas de forma segura e confortável, reduzindo o risco de lesões e outros problemas de saúde relacionados ao trabalho.

Nosso Compromisso com a Conformidade

Na **Projeto Promov**, estamos comprometidos em oferecer estações de trabalho que atendam às normas de ergonomia e segurança estabelecidas pela **NR17**. Nossos produtos são projetados e fabricados com base nessas diretrizes, garantindo que nossos clientes tenham um ambiente de trabalho seguro e saudável para seus funcionários.



Iluminação e Cores no Ambiente de Trabalho

A iluminação adequada é essencial para criar um ambiente de trabalho confortável e produtivo.

Vamos explorar um pouco mais sobre o assunto:

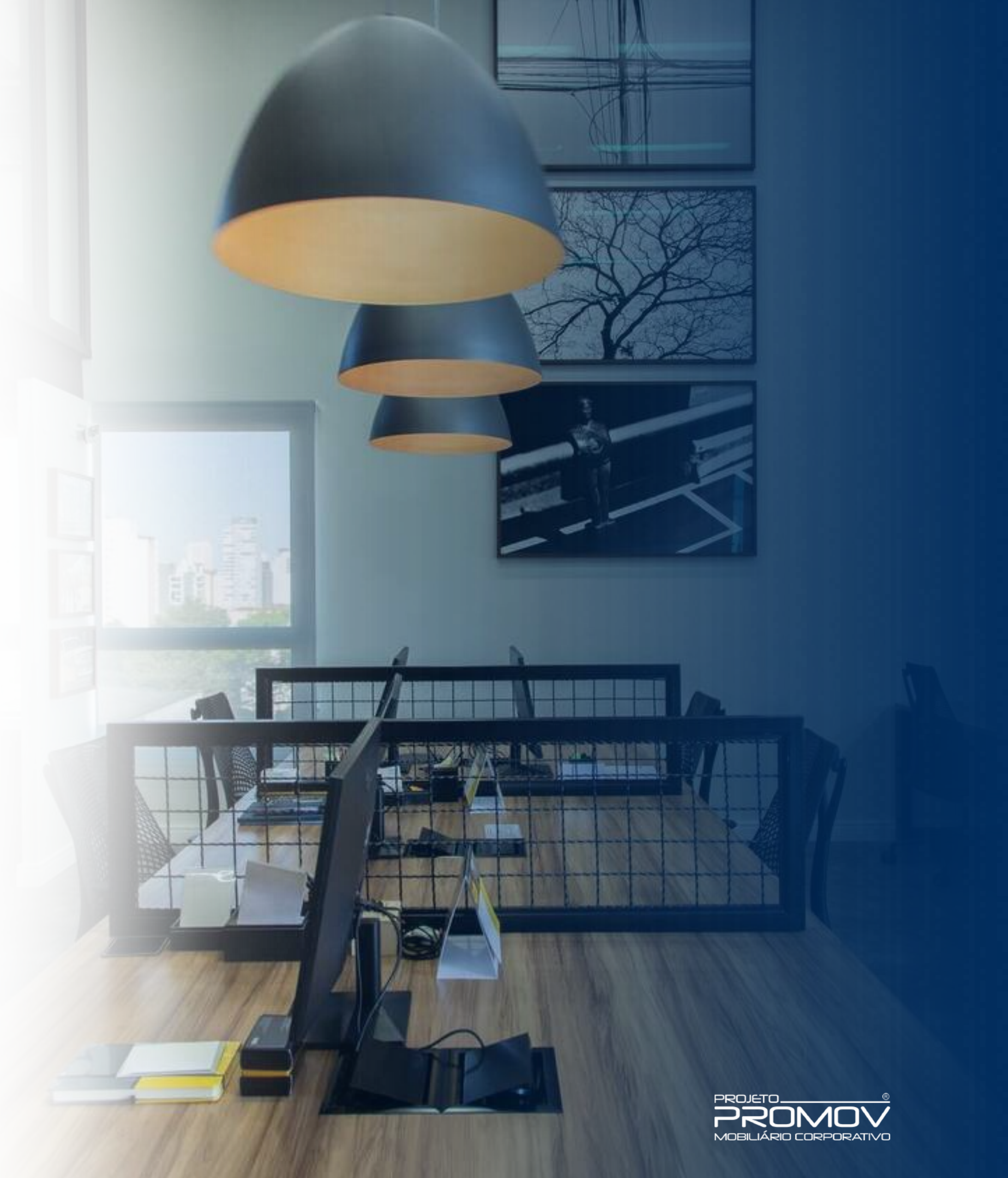
Ausência de Ofuscamento: A presença de ofuscamento, seja por luz natural excessiva, reflexos de telas de computador ou luminárias mal posicionadas, pode causar desconforto visual e dificultar a realização das tarefas. É importante minimizar o ofuscamento através do uso de cortinas ou persianas, filtros antirreflexo em telas de computador e posicionamento estratégico das luminárias.



Iluminação e Cores no Ambiente de Trabalho

Distribuição Uniforme da Luz: A luz deve ser distribuída de forma uniforme em todo o ambiente de trabalho para evitar contrastes bruscos de iluminação que possam causar fadiga visual. Luminárias difusoras e iluminação indireta podem ajudar a criar uma iluminação suave e uniforme.

Controle de Intensidade e Cor da Luz: A capacidade de controlar a intensidade e a cor da luz é importante para se adaptar às diferentes atividades e preferências dos funcionários. Por exemplo, a luz mais quente geralmente nos remete a ambientes aconchegantes e são convidativas para o descanso. Já a luz fria, evidencia os detalhes do ambiente, além de trazer um ar mais moderno e tecnológico.



A Influência das Cores

As cores têm o poder de afetar nosso humor, emoções e níveis de energia. Por exemplo, cores como azul e verde tendem a transmitir uma sensação de calma e tranquilidade, enquanto cores mais vibrantes como vermelho e laranja podem aumentar a energia e a criatividade.

Cores nas Paredes: As cores das paredes do escritório podem criar uma atmosfera geral para o ambiente de trabalho. Tons neutros como branco, cinza e bege são populares em escritórios corporativos por sua capacidade de criar um ambiente limpo e profissional. No entanto, cores mais vivas podem ser usadas em áreas de colaboração ou para adicionar um toque de energia ao espaço.

Cores nos Móveis: Assim como as cores das paredes, as cores dos móveis podem influenciar a percepção do ambiente de trabalho. Móveis em tons neutros podem ajudar a criar uma sensação de coesão e harmonia no espaço, enquanto móveis em cores mais vibrantes podem adicionar um toque de personalidade e criatividade.



Qual é a relação entre a Ergonomia e a NR17?

A NR17, **Norma Regulamentadora 17**, está diretamente relacionada à ergonomia no ambiente de trabalho. Ela estabelece **diretrizes e regulamentos** que visam promover condições adequadas de trabalho para **garantir a saúde, segurança** e bem-estar dos **trabalhadores**, com foco especial nos aspectos ergonômicos.

A relação entre a NR17 e a **Ergonomia** é bastante estreita. A ergonomia é a **ciência que estuda a interação entre o ser humano e o seu ambiente de trabalho**, buscando adaptar o trabalho às características físicas, cognitivas e emocionais do trabalhador. Ela visa projetar o ambiente de trabalho de forma a minimizar os riscos de lesões e doenças ocupacionais, bem como promover o conforto e a eficiência no desempenho das atividades laborais.



Qual é a relação entre a Ergonomia e a NR17?

A **NR17 incorpora os princípios da ergonomia** em suas diretrizes, estabelecendo requisitos específicos para diversos aspectos do ambiente de trabalho, como mobiliário, equipamentos, organização do trabalho, condições ambientais e carga de trabalho. Por exemplo, ela define **padrões para a altura das mesas e cadeiras, iluminação adequada, controle de ruído, entre outros**, com o objetivo de criar um ambiente de trabalho ergonômico que previna lesões musculoesqueléticas, fadiga visual e outros problemas relacionados ao trabalho.

Portanto, a NR17 desempenha um papel crucial na promoção da ergonomia no ambiente de trabalho, estabelecendo **diretrizes que ajudam a garantir condições de trabalho seguras**, saudáveis e confortáveis para os trabalhadores. Ao cumprir os requisitos da NR17, as empresas contribuem para o bem-estar e a produtividade de seus colaboradores, além de estarem em conformidade com a legislação trabalhista vigente.



Projeto Promov: Sua Parceira em Móveis Planejados para Escritórios Corporativos

A **Projeto Promov** é uma empresa dedicada à **fabricação de móveis planejados para escritórios corporativos**, comprometida em oferecer soluções ergonômicas, funcionais e esteticamente atraentes para seus clientes. Com anos de experiência e expertise no setor, nos destacamos pela qualidade de nossos produtos e pelo atendimento personalizado que oferecemos a cada cliente.

Nosso Compromisso com a Ergonomia

Na Projeto Promov, entendemos a **importância fundamental da ergonomia no ambiente de trabalho**. Por isso, todos os nossos móveis são cuidadosamente projetados e fabricados para atender aos mais altos padrões ergonômicos, proporcionando conforto, segurança e eficiência para os usuários. Nossas cadeiras, mesas, estações de trabalho e outros produtos são projetados com o bem-estar dos colaboradores em mente, contribuindo para um ambiente de trabalho saudável e produtivo.



Faça seu projeto conosco!

Nosso Diferencial

O que nos diferencia é o nosso compromisso com a excelência em tudo o que fazemos. **Desde o design e fabricação de nossos móveis até a entrega e instalação no local**, buscamos superar as expectativas de nossos clientes em termos de qualidade, durabilidade e atendimento. Nossa equipe altamente qualificada e dedicada está sempre pronta para ajudar a transformar sua visão em realidade, criando espaços de trabalho que inspirem e promovam o sucesso de sua empresa.

Entre em contato:



www.projeto-promov.com.br



(11) 97508-1233 | (11) 2076-7770



comercial@projeto-promov.com.br

Mobiliário

Checklist

Confirme se você atende as Normas ABNT e Ergonomia



Altura da Mesa

- ☐ Para trabalhos sentados: entre 70 cm e 75 cm, ajustável para acomodar diferentes alturas de usuários.
- ☐ Para trabalhos em pé: entre 95 cm e 110 cm, dependendo da altura do usuário.

Largura da Mesa

- ☐ Mínimo de 120 cm para permitir espaço suficiente para monitor, teclado, documentos e outros materiais de trabalho.

Profundidade da Mesa

- ☐ Mínimo de 60 cm, idealmente entre 75 cm e 80 cm, para proporcionar espaço adequado para pernas e permitir uma distância confortável dos olhos ao monitor.

Fita de Borda

- ☐ Espessura 2mm

Cadeiras



Checklist

Confirme se você atende as Normas ABNT e Ergonomia

Altura do Assento

☐ Ajuste de altura para que o usuário ajuste a cadeira e seus pés fiquem completamente apoiados no chão e com os joelhos formando um ângulo de 90 graus.

Inclinação do Encosto

☐ Mecanismo que permite a inclinação do encosto da cadeira para oferecer suporte adequado à região lombar. O encosto deve acompanhar a curvatura natural da coluna.

Braços Ajustáveis

☐ Apoios de braço que podem ser ajustados em altura e descanso para os cotovelos formando um ângulo de 90 graus.

Base Estável com Rodízios

☐ Base com cinco apoios e rodízios que permitem a movimentação fácil da cadeira, garantindo estabilidade e prevenindo tombamentos.