

Diálogo de Segurança
TEMA: Noções Básicas de Ergonomia-NR17
Ergonomista: Daniela Balsadi



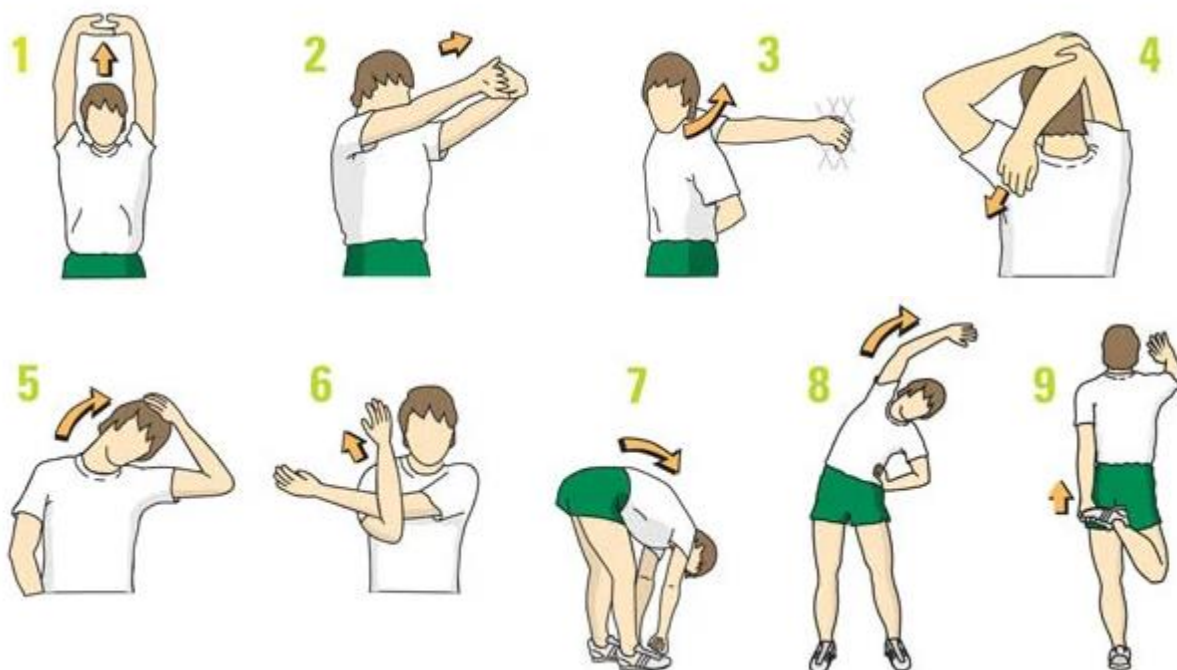
Você sabe o que é ergonomia?

Ergonomia é a ciência que estuda a relação entre o ser humano, seu trabalho e o ambiente em que ele está inserido, mais do que um conceito técnico, a ergonomia é uma aliada da sua saúde no dia a dia. O objetivo é adaptar o trabalho à pessoa, promovendo segurança, conforto e eficiência.

Dicas básicas de ergonomia no dia a dia:

- Postura correta: Mantenha as costas retas, ombros relaxados e evite torções do tronco.
- Levante cargas com segurança: Use a força das pernas, e não da coluna.
- Pausas e alongamentos: Faça pausas para evitar sobrecarga e fadiga muscular.
- Ferramentas adequadas: Use sempre equipamentos e ferramentas que reduzam o esforço físico.

FAZER 3 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA DURANTE O DIA



A ergonomia começa com pequenas atitudes. Cuidar do seu corpo no trabalho é preservar sua saúde, reduzir o risco de afastamentos e melhorar seu desempenho. Quem trabalha bem, trabalha por mais tempo e com mais qualidade e mais saúde!