

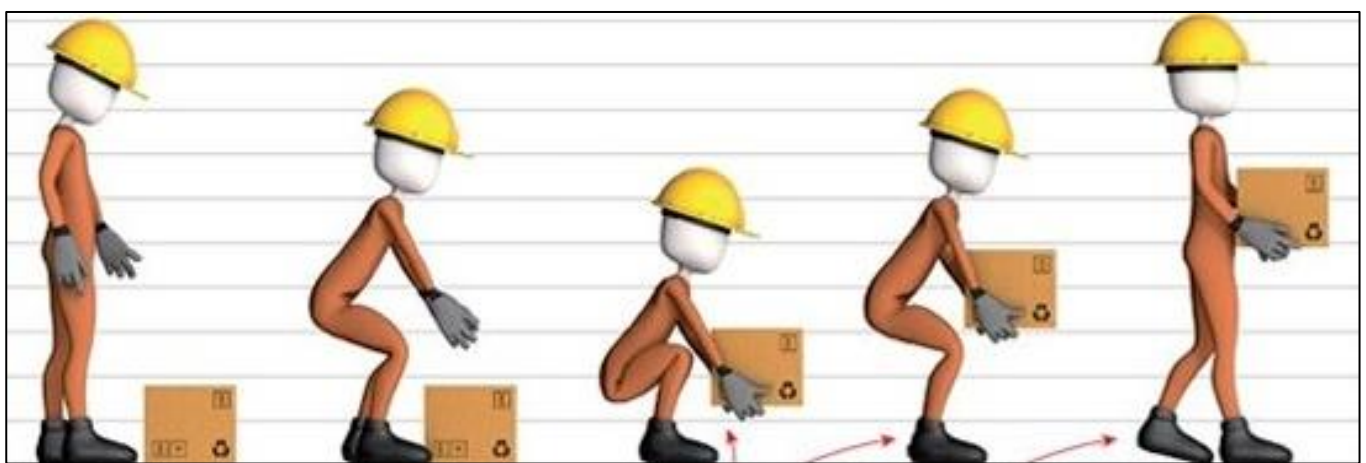
Diálogo de Ergonomia

TEMA: TRANSPORTE/MANUSEIO DECARGAS



Hoje vamos falar sobre **Ergonomia**, a NR17 estabelece diretrizes de ergonomia para adaptar o trabalho às características do trabalhador, reduzindo os riscos de fadiga e lesões musculoesqueléticas.

- Mantenha a postura correta: coluna reta e pés apoiados;
- Fique próximo da carga, com pés afastados.;
- Peça ajuda ou use equipamentos para movimentar cargas pesadas;
- Segure firme e levante usando a força das pernas.



O trabalhador deve se posicionar bem próximo a carga, mantendo os pés afastados e apoiados

Abaixar a coluna, dobrando o joelho, mantendo o pescoço e as costas retas

Segurar a carga firmemente e levantá-la devagar, com os braços estendidos

Ao caminhar, aproxime a carga do corpo e a mantenha centralizada

Repetir o processo inverso para coloca lá no chão

DICAS PRÁTICAS DE ERGONOMIA

- 1. Levantamento de cargas:** mantenha as caixas próximas ao corpo, use a força das pernas e evite dobrar a coluna.
- 2. Uso de carrinhos e paleteiras:** priorize dispositivos de transporte; ao empurrar, mantenha braços estendidos e corpo alinhado.
- 3. Evite movimentos de torção:** nunca gire o corpo com a carga nas mãos; dê passos curtos para virar.
- 4. Carga próxima ao corpo:** quanto mais próximo do corpo menor o esforço.

ERRADO



CERTO

