

Saiba o que é um Programa de Ergonomia

Quando o assunto é saúde ocupacional, não podemos deixar de falar sobre [ergonomia](#)! A Ergonomia tem como objetivo adequar a atividade de um posto de trabalho às características, habilidades e limitações das pessoas a fim de assegurar um melhor desempenho, conforto e segurança.

Através dela, é possível individualizar, conforme o possível, o ambiente de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. Isso porque, em grande parte dos casos, as doenças do trabalho ocorrem pelo uso excessivo e repetitivo de determinadas articulações do corpo.

Por isso, a ergonomia traz diversos benefícios para o funcionário, desde a prevenção de doenças ocupacionais até a redução de custos.

Então, a partir desta leitura iremos entender o que é um programa de ergonomia e a importância de focar nessa questão dentro do trabalho!

O surgimento de lesões

Você sabia que existem diversos fatores que podem contribuir para o surgimento de lesões no funcionário?

Por exemplo, muitos funcionários seguem uma jornada de trabalho sem uma pausa no meio e isso, sem dúvidas, é prejudicial. Uma maneira de evitar a fadiga é fazer pausas durante a rotina de trabalho. É recomendado que a cada hora trabalhada seja realizada uma pausa de 5 minutos, ou 1 minuto a cada 10 minutos de rotina.

Além disso, uma postura inadequada, móveis e equipamentos inadequados são outros fatores decisivos para o surgimento de lesões.

Cuidados com as medidas antropométricas são necessários para a adequação da mobília, sendo elas: **altura lombar** (encosto da cadeira), **altura do cotovelo** (altura da mesa), **altura poplíteia** (altura do assento), **altura da coxa** (mesa e assento) e **altura dos olhos** (monitor/ângulo de visão).

O correto ajuste da mobília pode prevenir uma série de importantes acometimentos como a cifose lombar, a sobrecarga do pescoço e ombros, e a excessiva pressão na parte posterior da coxa e interna das pernas.

Vale mencionar também que a iluminação e o ruído configuram riscos físicos à saúde do trabalhador. Um

planejamento de iluminação, para que se use mais da fonte natural pode reduzir o **cansaço visual**. A Organização Mundial da Saúde estabelece que pode ser nocivo uma exposição de mais de 8 horas à 85 decibéis, sendo assim importante o respeito aos **limites auditivos**.

Então, existem formas de mudar esse quadro. Uma delas é a implantação de um Programa de Ergonomia, sendo esta uma forma fundamental para promover a saúde ocupacional.

Programa de Ergonomia

Agora que citamos os cuidados que devem ser tomados na jornada de trabalho, você deve estar se perguntando o que é um Programa de Ergonomia. Bom, esse é um programa de gestão dos riscos ergonômicos no ambiente de trabalho.

Com ele, é possível desenvolver uma conscientização ergonômica no ambiente laboral, minimizando ou até mesmo neutralizando possíveis riscos ergonômicos.

Essa gestão dos riscos ergonômicos no ambiente de trabalho possui certos objetivos. Entre eles, podemos destacar:

- Promover a segurança dos trabalhadores;
- Proporcionar o bem-estar aos trabalhadores;
- Possibilitar um desempenho mais eficiente;
- Minimizar e/ou neutralizar os riscos ergonômicos.

Logo, por meio da ergonomia é possível disciplinar a equipe e desenvolver técnicas de adaptação do profissional com seu trabalho. Dessa forma, a organização consegue garantir a melhor e mais segura forma de desempenhar uma atividade.

Um profissional habilitado da Segurança do Trabalho possui a aptidão necessária para desenvolver um Programa de Ergonomia eficaz. Ou seja, investir nessa área com certeza traz um retorno tanto para a empresa quanto para o funcionário.

Benefícios de um programa de ergonomia

Mas quais são os benefícios de um programa de ergonomia para o funcionário? E para a empresa? Vejamos alguns deles:

- Otimiza o desempenho profissional, o que conseqüentemente aumenta a produtividade;

- Fornece os dados para elaboração de Manuais, Normas e Procedimentos para trabalho;
- Racionaliza as tarefas;
- Melhora o nível de conforto do ambiente do trabalho;
- Minimiza a ocorrência de doenças ocupacionais oriundas dos postos de trabalho;
- Reduz despesas com tratamentos médicos e cirúrgicos;
- Reduz o estresse ocupacional;
- Reduz as taxas de absenteísmo;
- Atende a legislação trabalhista, reduzindo ações trabalhistas.

A sua empresa se preocupa com a ergonomia do colaborador? Deixe seu comentário e compartilhe esse conteúdo para outras pessoas também tomarem consciência sobre esse assunto!

Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus colaboradores? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) e acompanhe as novidades!