EngeHall

Menos tensão, mais produtividade:

conheça a **NR17** e veja
dicas de **ergonomia**



EngeHall

O que é NR 17?

Conhecida como a **“norma da ergonomia”**, é ela estabelece medidas para prevenir doenças ocupacionais, preservando sua segurança, saúde e desempenho no trabalho.

Atenção:

Se dores no corpo, estresse e fadiga fazem parte da sua rotina de trabalho, você deve ligar o **alerta vermelho!**

Nenhum retorno financeiro compensa um desgaste físico e emocional em função do trabalho.

EngeHall

Vantagens em seguir as orientações da NR17:

Favorece a memória e a concentração;

Ajuda na assertividade em tomadas de decisões;

Proporciona um **ambiente** de trabalho **saudável;**

Diminui a ansiedade e a depressão entre os trabalhadores, bem como o número de demissões;

Promove **motivação** e a qualidade de vida;

Reforça a **imagem positiva** e a reputação da empresa;

Veja essas **dicas** de ergonomia para você colocar em prática hoje mesmo!

EngeHall

POSTURA CORRETA AO SENTAR EM FRENTE AO COMPUTADOR



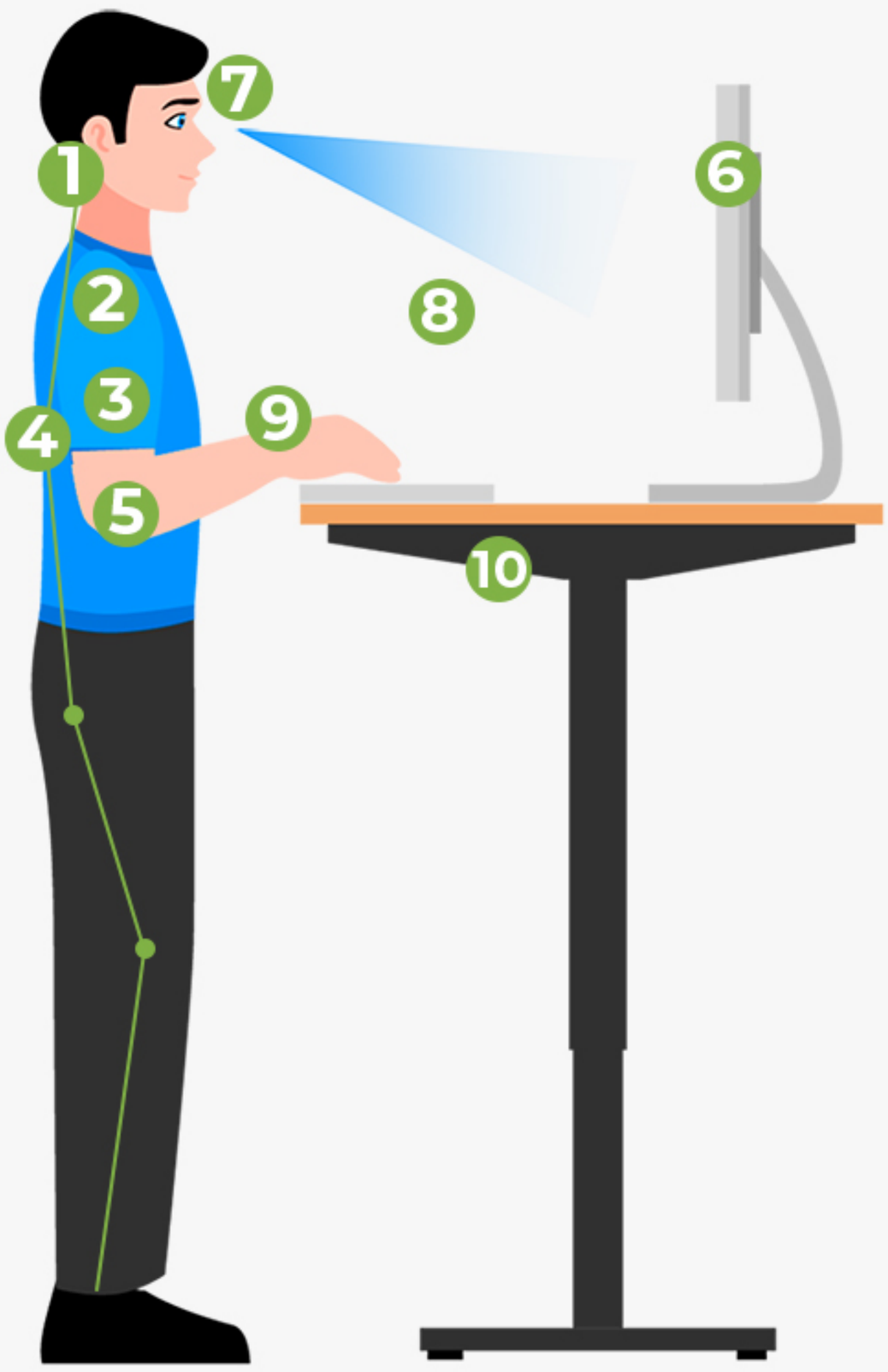
Utilize **iluminação** adequada, com luz indireta de preferência

1. **Ombros e quadris** alinhados
2. **Punho** em uma posição neutra (sem dobrar)
3. Encosto adaptado à curvatura da **coluna**
4. Descando de **braço** na altura do cotovelo
5. Altura do **assento** abaixo da patela

Prefira **ambientes** neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído

6. Regule brilho e contraste do **monitor**
7. **Teclado** diretamente à sua frente
8. **Mouse** próximo ao teclado e no mesmo nível
9. **Joelhos** discretamente abaixo do quadril
10. **Pés** apoiados no solo ou em descando para os pés

POSTURA CORRETA AO FICAR DE PÉ EM FRENTE AO COMPUTADOR



1. **Cabeça** equilibrada e alinhada sobre a coluna
2. **Ombros** relaxados: não levantados
3. **Braço** alinhado ao tronco
4. **Coluna** ereta e distensionada
5. **Cotovelos** dobrados em aproximadamente 90° próximos ao corpo
6. Parte superior da **tela** alinhada à alturados olhos
7. **Olhar** direcionado para frente
8. **Monitor** ajustado ao comprimento de um braço de distância
9. **Pulsos** retos
10. **Mesa ou teclado** logo abaixo da altura do cotovelo

EngeHall

Compartilhe

esse post com a sua rede e colabore para a construção de um **espaço de trabalho mais saudável!**