



**ATENÇÃO:** Essa apostila é destinada a capacitação e/ou reciclagem dos cooperados da cooperfleet. Portanto de uso interno e exclusivo, a mesma faz parte dos cursos ministrado pela Cooper Fleet, presencial ou virtual, sempre acompanhada por um palestrante.

## NR 17 - Ergonomia no Trabalho

### Introdução

A NR 17 é a Norma Regulamentadora brasileira que estabelece parâmetros para adaptar as condições de trabalho às características dos trabalhadores, visando conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente.

### Principais pontos abordados pela NR 17:

**Manuseio de Materiais:** Define que o levantamento, transporte e descarga de materiais devem ser feitos de forma a não comprometer a saúde e segurança do trabalhador. Não há um peso máximo fixo; a necessidade de auxílio mecânico ou demais trabalhadores depende da avaliação ergonômica que considera peso, frequência, postura e características do trabalhador. Técnicas corretas de levantamento (dobrar joelhos, coluna reta) e o uso de meios mecânicos para cargas excessivas são essenciais.

**Mobiliário dos Postos de Trabalho:** Estabelece requisitos para assentos (altura ajustável, encosto com apoio lombar, borda frontal arredondada) e superfícies de trabalho (altura e profundidade adequadas, espaço para pernas, superfície não ofuscante), visando posturas corretas e conforto.

**Equipamentos dos Postos de Trabalho:** Equipamentos como teclados, mouses e monitores de vídeo devem ser posicionados e ajustados para evitar posturas forçadas e fadiga visual (monitor na altura dos olhos, distância adequada, evitar reflexos). Ferramentas devem ter design ergonômico e peso adequado.

**Condições Ambientais de Trabalho:** Regula fatores ambientais que afetam a ergonomia:

**Iluminação:** Níveis adequados de luz, distribuição uniforme, evitar ofuscamento e sombras.

**Ruído:** Níveis dentro dos limites de tolerância da NR 15 para não prejudicar a saúde e concentração.

**Conforto Térmico:** Manter condições de temperatura, umidade e velocidade do ar confortáveis, avaliando a carga térmica se necessário.

**Organização do Trabalho:** A forma como o trabalho é estruturado deve evitar sobrecarga e promover a saúde:

1. Ritmo e exigência de tempo não devem forçar posturas ou movimentos inadequados ou excessivos.
2. Previsão de **pausas para descanso e recuperação**, especialmente em atividades repetitivas ou com sobrecarga muscular. Para digitadores, são obrigatórios 10 minutos de pausa a cada 50 minutos trabalhados, com jornada máxima de 5 horas diárias no teclado/mouse.
3. Conteúdo das tarefas deve variar para evitar monotonia e sobrecarga específica.

**Análise Ergonômica do Trabalho (AET):** É um estudo técnico aprofundado obrigatório para avaliar e propor soluções para os riscos ergonômicos nos postos de trabalho, especialmente diante de queixas, inadequações ou mudanças no processo. Deve ser realizada por profissional qualificado.

Responsabilidades:

- Empregador:** Garantir o cumprimento da NR 17, realizar AETs, implementar melhorias e treinar trabalhadores.
- Trabalhador:** Colaborar com a aplicação da norma, usar corretamente os recursos ergonômicos e informar sobre inadequações.

Em resumo, a NR 17 é essencial para garantir que o ambiente, o mobiliário, os equipamentos e a organização do trabalho estejam adaptados ao trabalhador, prevenindo doenças ocupacionais, reduzindo a fadiga e promovendo um trabalho mais seguro, confortável e produtivo.

**OS.: Estamos a disposição para esclarecer quaisquer dúvidas.**

**Equipe: COOPERFLEET**

## **MATERIAL DIDÁTICO PARA APRESENTAÇÃO**