1

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

VOLUME 9

ERGONOMIA E FATORES PSICOSSOCIAIS

TRABALHO COM MAIS SAÚDE, PESSOAS MAIS FORTES, UM FUTURO MELHOR!

PREVENÇÃO COMEÇA NAS CONDIÇÕES DE TRABALHO

PESSOAS TRABALHO RESPEITO RESULTADOS

Adaptar o trabalho às pessoas, cuidar das relações e prevenir riscos

CORPO E MOVIMENTO

POSTURA
CONFORTO
MOVIMENTO
BEM-ESTAR
PRODUTIVIDADE

MENOS ESFORÇO MAIS SAÚDE

ATENÇÃO E DECISÕES

TRABALHO INTELIGENTE
PESSOAS MAIS SEGURAS

PLANEJAR
FACILITAR
REDUZIR ESFORÇOS
PREVENIR LESÕES

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

PLANEJAMENTO
- ✓ CARGA DE TRABALHO
- ✓ COMUNICAÇÃO
- ✓ APOIO DA EQUIPE
- ✓ RESPEITO
- ✓ QUALIDADE DE VIDA

PESSOAS
IDEIAS
SOLUÇÕES
RESULTADOS

JUNTOS POR TRABALHOS MAIS HUMANOS

TRABALHO BEM FEITO COM PESSOAS

DIÁLOGO
CONFIANÇA
SAÚDE MENTAL
AMBIENTE SAUDÁVEL

Professor, ergonomia é só ajustar a cadeira?

É compreender o trabalho inteiro e transformá-lo com as pessoas!

Vamos observar, escutar e construir melhorias!

SEG

SAÚDE
PESSOAS
PRODUTIVIDADE
QUALIDADE DE VIDA

TRABALHO QUE RESPEITA PESSOAS CONSTRÓI FUTUROS

TRABALHO
SAÚDE
RESPEITO
RESULTADOS

ERGONOMIA É VALORIZAR PESSOAS

COLETÂNEA DE APRENDIZADO EM SEGURANÇA DO TRABALHO

Prof. Me. F. Wenderson P. Souza

A HISTÓRIA CONTINUA! Vamos descobrir o que é ergonomia.

2

O TRABALHO DEVE CABER NAS PESSOAS

Ergonomia observa como as pessoas trabalham e busca adaptar tarefas, ferramentas, ambientes e organização às suas características e necessidades. O objetivo é favorecer segurança, saúde, conforto e desempenho.



DIMENSÃO FÍSICA

Posturas, força, repetição e movimentação importam. A bancada, os alcances e os equipamentos devem favorecer a atividade, considerando diferenças entre as pessoas.



DIMENSÃO COGNITIVA

Atenção, memória, decisões e interpretação de informações também fazem parte do trabalho. Telas confusas, alarmes excessivos e interrupções podem dificultar a execução segura.



DIMENSÃO ORGANIZACIONAL

Ritmo, divisão de tarefas, comunicação, equipes, horários e autonomia influenciam a atividade. O problema pode estar na maneira como o trabalho foi planejado.





OLHAR INTEGRADO

Corpo, pensamento e organização interagem. A avaliação precisa considerar a situação real, sem culpar pessoas por dificuldades produzidas pelo próprio trabalho.



TRABALHO MAIS HUMANO E SEGURO

A HISTÓRIA CONTINUA! Agora vamos observar a atividade real.

3 OBSERVAR, ESCUTAR E COMPREENDER

O trabalho prescrito descreve o que deveria ser feito. A atividade real inclui ajustes, imprevistos e estratégias usadas para conseguir trabalhar. Essa diferença ajuda a entender os riscos.



Registre demandas, recursos, variabilidade, dificuldades e soluções já utilizadas. Não transforme a observação em julgamento do trabalhador.



AVALIAÇÃO ERGONÔMICA PRELIMINAR

A **AEP** identifica perigos e produz informações para orientar medidas de prevenção. Deve ser registrada e pode integrar a identificação de perigos e a avaliação de riscos do GRO.



QUANDO APROFUNDAR COM AET?

A **NR-17** prevê **AET** quando é necessário aprofundar a avaliação, quando as ações são inadequadas ou insuficientes, quando o acompanhamento de saúde sugere, ou quando a análise de acidentes e doenças aponta relação com as condições de trabalho.





A HISTÓRIA CONTINUA! Vamos acompanhar um caso no escritório.

4 NO ESCRITÓRIO: ALÉM DA CADEIRA

Ana confere pedidos e responde mensagens durante toda a manhã. A janela reflete na tela, os documentos ficam longe e as interrupções se acumulam.



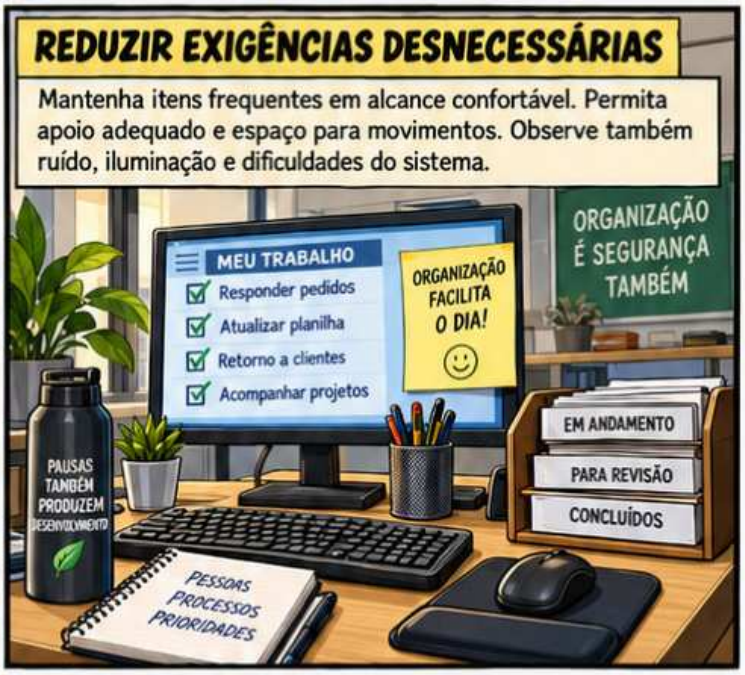
AJUSTAR AO USO REAL

Posicione tela e documentos para favorecer a visualização. Reduza reflexos e ofuscamento. Ajuste cadeira, apoio e superfície conforme a pessoa, a tarefa e os equipamentos utilizados.



REDUZIR EXIGÊNCIAS DESNECESSÁRIAS

Mantenha itens frequentes em alcance confortável. Permita apoio adequado e espaço para movimentos. Observe também ruído, iluminação e dificuldades do sistema.



ORGANIZAR A ATIVIDADE

Combine prioridades, reduza interrupções evitáveis e planeje alternância e recuperação conforme a avaliação. Pausas não devem virar compensação com maior pressão depois.



CONFIRA COM A EQUIPE:

- A visualização melhorou?
- A alcance diminuiu?
- As demandas cabem no tempo e sos recursos disponíveis?



A HISTÓRIA CONTINUA!

Agora, o desafio é movimentar materiais.

5 MOVIMENTAR MATERIAIS COM MENOS EXIGÊNCIA



ANALISAR A SITUAÇÃO COMPLETA



REDESENHAR O FLUXO



FACILITAR O ALCANCE



TREINAMENTO É APOIO, NÃO SOLUÇÃO ÚNICA



A HISTÓRIA CONTINUA! O jeito de organizar também pode gerar riscos.

6

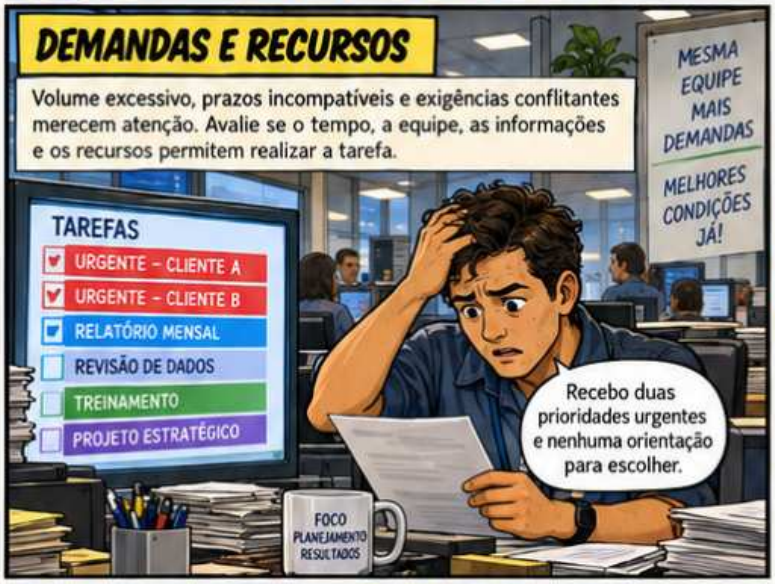
FATORES PSICOSSOCIAIS: OLHAR PARA O TRABALHO

Fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho envolvem condições, exigências, relações e formas de organização que podem afetar a saúde e a segurança.



DEMANDAS E RECURSOS

Volume excessivo, prazos incompatíveis e exigências conflitantes merecem atenção. Avalie se o tempo, a equipe, as informações e os recursos permitem realizar a tarefa.



CONTROLE E APOIO

Pouca possibilidade de organizar a atividade, falta de ajuda, comunicação ruim e tratamento desrespeitoso podem criar dificuldades. A participação e o apoio precisam existir na prática.



HORÁRIOS E RELAÇÕES

Observe jornadas, previsibilidade das escalas, recuperação, isolamento, violência e assédio. Analise o contexto e a exposição; não use uma lista como diagnóstico automático.



AVALIAR O TRABALHO NÃO É DIAGNOSTICAR PESSOAS

Não se trata de identificar transtornos mentais ou investigar a vida privada. A prevenção busca compreender e reduzir fatores presentes no ambiente e na organização do trabalho.

TRABALHO COM SAÚDE | PESSOAS IMPORTAM | PREVENÇÃO TRANSFORMA



A HISTÓRIA CONTINUA! | Como transformar a escuta em medidas concretas? →

7 DA ESCUTA À MUDANÇA CONCRETA

Conhecer os problemas é o começo. A prevenção precisa transformar as condições que produzem exigências excessivas, conflitos e dificuldades para trabalhar com segurança.



DEMANDAS COMPATÍVEIS

Revise metas, prazos, dimensionamento da equipe e distribuição de tarefas. Esclareça responsabilidades e combine como lidar com urgências, falhas do sistema e ausências.



AUTONOMIA E SUPORTE

Crie espaço real para decisões sobre a atividade, ajuda entre colegas e comunicação respeitosa. Prepare lideranças para apoiar o trabalho e enfrentar situações de violência e assédio.



PARTICIPAR COM PROTEÇÃO

Ofereça canais seguros de escuta, procedimentos de encaminhamento e proteção contra retaliação. Preserve a confidencialidade e divulgue conclusões coletivas, sem expor relatos identificáveis.



INTERVENÇÃO NA ORIGEM

Palestras e ações de bem-estar podem complementar a prevenção. Não substituem mudanças no trabalho quando a avaliação identifica sobrecarga, falta de recursos ou relações prejudiciais.



A HISTÓRIA CONTINUA! Melhorou de verdade? É hora de acompanhar.

8 MELHORAR, VERIFICAR E INTEGRAR AO GRO

Uma mudança instalada ainda precisa ser verificada. Compare as condições observadas antes e depois, ouvindo os trabalhadores e acompanhando a atividade nos diferentes momentos.



EVIDÊNCIAS NO COTIDIANO

Observe esforço, alcances, interrupções, retrabalho, apoio disponível e possibilidades de recuperação. Relatos da equipe e registros pertinentes ajudam a avaliar a eficácia, sem rotular pessoas.



INTEGRAR, NÃO DUPLICAR

No GRO da NR-1, considere os fatores ergonômicos, incluindo os psicossociais relacionados ao trabalho. Os resultados da AEP e as revisões indicadas pela AET devem alimentar o inventário de riscos do PGR.



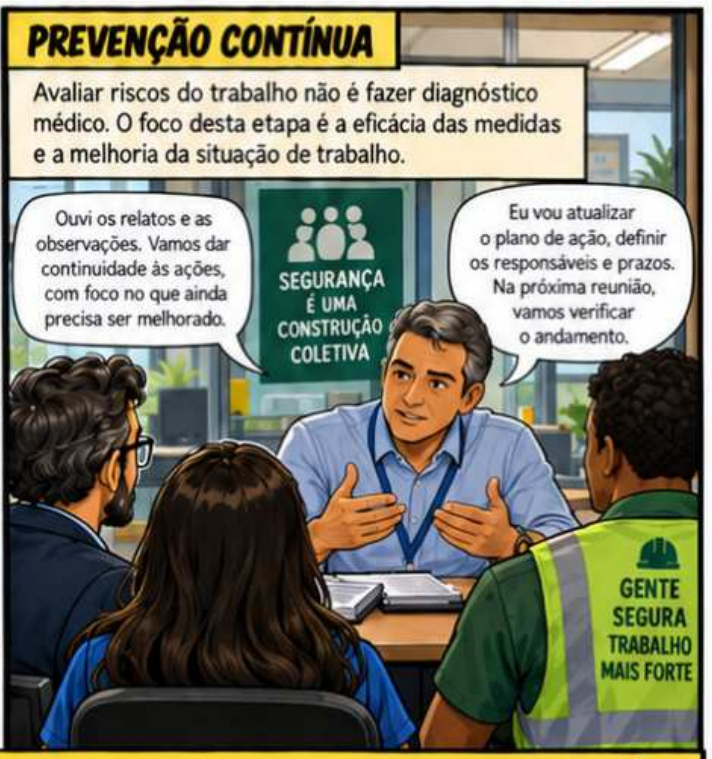
PLANO DE AÇÃO VIVO

Defina medidas, prioridades, responsáveis, prazos e acompanhamento. Registre o que foi implementado, discuta os resultados e ajuste o plano quando as medidas forem insuficientes ou as condições mudarem.



PREVENÇÃO CONTÍNUA

Avaliar riscos do trabalho não é fazer diagnóstico médico. O foco desta etapa é a eficácia das medidas e a melhoria da situação de trabalho.



A HISTÓRIA CONTINUA! Vamos aplicar esse olhar a um novo caso.

9 UM CASO PARA PENSAR E TRANSFORMAR

Na expedição digital, o sistema cai, pedidos urgentes chegam sem critério e duas ausências não foram cobertas. Caixas ficam no chão e a tela recebe reflexos. A equipe relata cansaço. A chefia propõe apenas uma palestra sobre postura e resiliência.



1 1. Que aspectos precisam ser investigados, sem diagnosticar pessoas?



RESPOSTA COMENTADA

Observe esforço, alcance e repetição, além de interrupções, volume de demandas, recursos, apoio e autonomia. O relato de cansaço pede atenção, mas não comprova, sozinho, uma doença ou sua causa.

2 2. Quais intervenções enfrentam as origens do problema?



RESPOSTA COMENTADA

Estabilize o sistema, pactue prioridades e ajuste a capacidade da equipe à demanda. Redesenhe o fluxo das caixas e a iluminação. Discuta medidas imediatas e estruturais com quem executa a atividade.

3 3. Como verificar melhorias e decidir o aprofundamento?



RESPOSTA COMENTADA

Registre a avaliação, implemente e acompanhe medidas no GRO/PGR. Observe diferentes turnos e ouça a equipe. Se necessário, aprofunde com AET nas hipóteses da NR-17, observadas as regras aplicáveis.

A HISTÓRIA CONTINUA! Vamos reunir as ideias e consultar as fontes oficiais.

10

ERGONOMIA É TRANSFORMAR O TRABALHO

Chegamos ao fim desta visita, mas a prevenção continua no cotidiano. Conhecer a atividade, envolver as pessoas e transformar condições de trabalho são compromissos permanentes.

Aprendi que ergonomia vai além da postura e dos móveis!

Ela conecta as exigências físicas, cognitivas e organizacionais do trabalho.

E prevenir riscos psicossociais não é diagnosticar indivíduos.



COMPREENDER



Observe a atividade real, escute os trabalhadores e registre a avaliação. Considere diferenças, imprevistos e condições concretas.

TRANSFORMAR



Priorize mudanças no trabalho: recursos, fluxos, demandas compatíveis, autonomia, apoio e relações respeitosas. Teste soluções com a equipe.

ACOMPANHAR



Verifique a eficácia, ajuste as medidas e integre resultados ao inventário de riscos e ao plano de ação do PGR.



FONTES OFICIAIS — MTE

- MTE. NR-17 — Ergonomia. Texto atualizado em 2022.
- MTE. NR-1 — Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Texto vigente.
- MTE. Guia de informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho. 2025.
- MTE. Manual de Interpretação e Aplicação do Capítulo 1.5 da NR-1 — GRO/PGR. 2026.
- MTE. Perguntas e Respostas sobre o Capítulo 1.5 da NR-1 (GRO/PGR). Maio de 2026.

Consulte versões vigentes e anexos aplicáveis em **gov.br/trabalho-e-emprego**.

Material educativo: não substitui as normas nem a avaliação técnica da situação.



A HISTÓRIA CONTINUA! Leve esse olhar para a sua realidade.

