

Guia Prático de Ergonomia no Ambiente de Trabalho

Mesas, Cadeiras e Mobiliário em Conformidade com NR17.

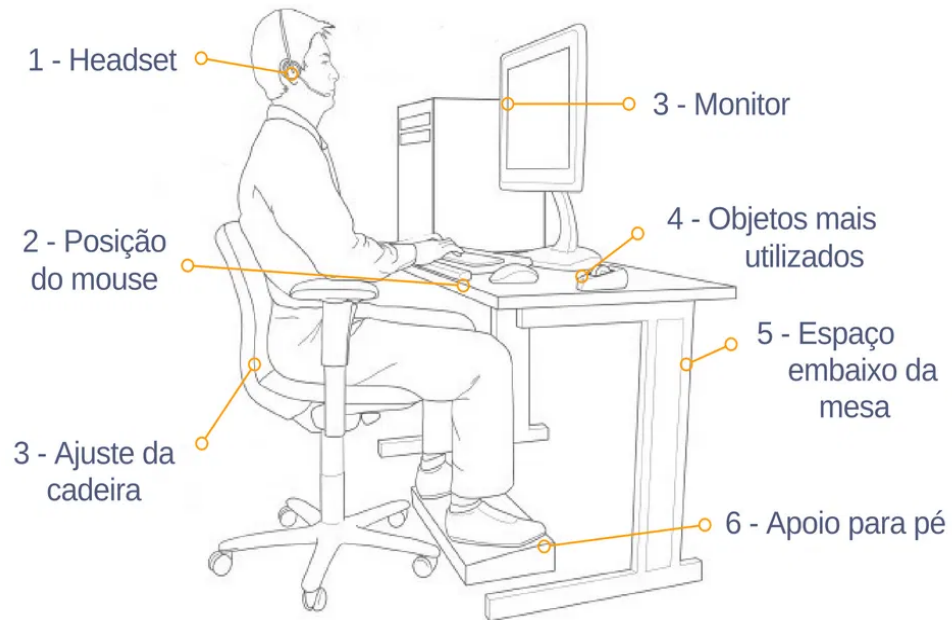


CASA NOVA MÓVEIS

Soluções Ergonômicas de Alto Padrão

Ergonomia: Adaptando o Trabalho ao Ser Humano

Ergonomia no escritório



NEW DESK

A palavra **Ergonomia** deriva do grego *Ergon* (trabalho) e *nomos* (normas, regras), representando a ciência que estuda a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

Objetivos da Ergonomia

- Promover conforto e bem-estar dos colaboradores
- Reduzir riscos de doenças ocupacionais e lesões
- Aumentar produtividade e eficiência no trabalho
- Preservar capacidades físicas e psicológicas
- Otimizar a relação entre pessoas e ambiente

A ergonomia está presente na legislação brasileira através da NR17 (Norma Regulamentadora 17)

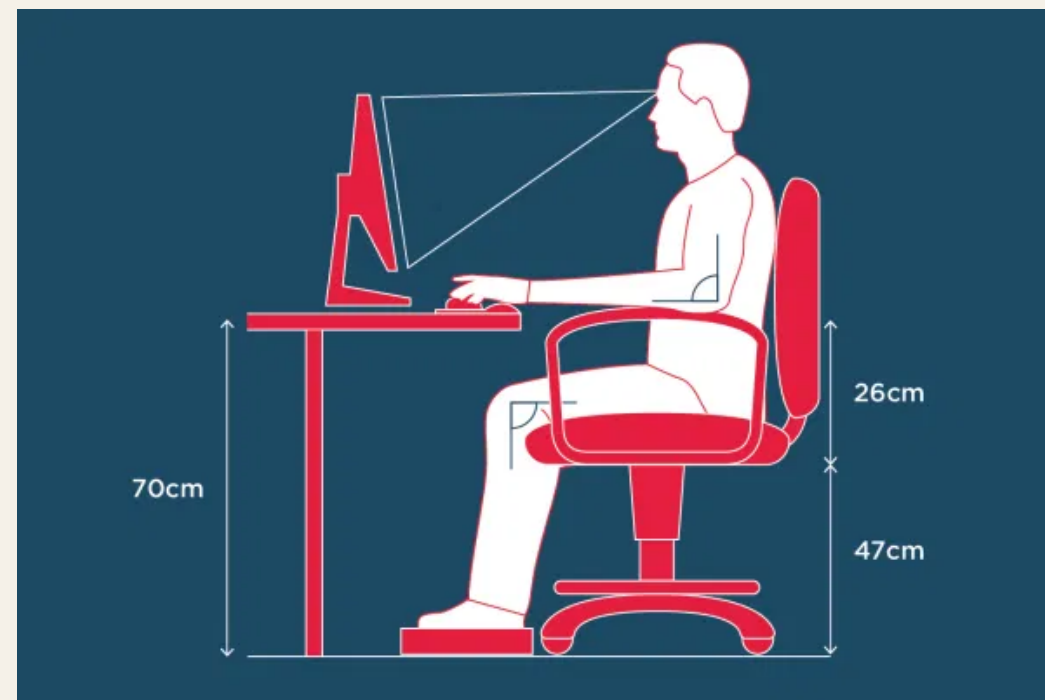
NR17: Requisitos Regulamentadores para Ergonomia

A **Norma Regulamentadora nº 17**, publicada pela Portaria MTb n.º 3.214 de 08/06/1978 e atualizada pela Portaria MTP n.º 423 de 07/10/2021, estabelece parâmetros para adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

Principais Diretrizes da NR17

- Mobiliário planejado para posição sentada quando possível
- Mesas devem proporcionar boa postura e visualização
- Altura compatível com tipo de atividade e assento
- Área de trabalho de fácil alcance e visualização
- Dimensões que permitam movimentação adequada

Responsabilidade: Empregadores devem realizar Análise Ergonômica do Trabalho (AET) para identificar e corrigir situações inadequadas.



Altura Ideal da Mesa: Fundamento para Postura Correta



A altura da mesa é um dos fatores mais críticos para garantir ergonomia adequada. Segundo a NR17, deve ser compatível com o tipo de atividade, distância dos olhos ao campo de trabalho e altura do assento.

Especificações Técnicas NR17

- Cotovelos e antebraços retos sobre a superfície
- Parte superior do braço relaxada
- Joelhos se encaixam confortavelmente
- Apoio para pés quando necessário

Adaptação Antropométrica: Cada pessoa possui dimensões corporais diferentes. A mesa deve permitir que 95% dos colaboradores trabalhem confortavelmente.

Consequências de Altura Inadequada:

Mesa muito alta: elevação dos ombros e tensão cervical
Mesa muito baixa: curvatura excessiva da coluna

Dimensões da Superfície de Trabalho Segundo NR17

Especificações para Trabalho Manual

Sem Material de Consulta

Profundidade mínima: 75 cm

Largura mínima: 90 cm

Alcance manual: máximo 65 cm de raio

Com Material de Consulta

Profundidade mínima: 90 cm

Largura mínima: 100 cm

Alcance manual: máximo 65 cm de raio

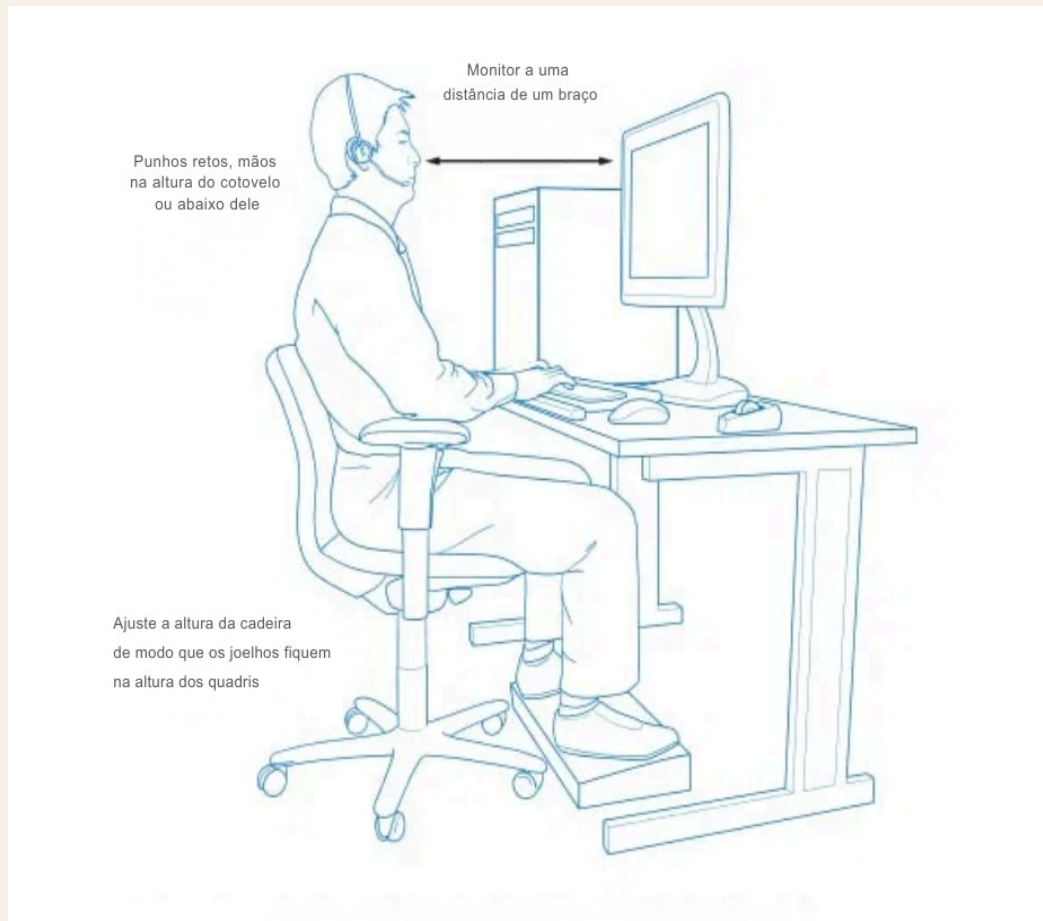
Espaço Livre para as Pernas

Ao nível dos joelhos: 45 cm | Ao nível dos pés: 70 cm

Princípio: Objetos de uso frequente devem estar na zona primária (até 40 cm).
Objetos ocasionais na zona secundária (40-65 cm).



Postura Neutra: Alinhamento Natural do Corpo



Características da Postura Neutra Sentada

- Coluna vertebral mantém curvaturas naturais
- Ombros relaxados, sem elevação
- Cotovelos formam ângulo de **90° a 110°**
- Antebraços paralelos ao chão
- Punhos em posição neutra, alinhados
- Quadris formam ângulo de **90° a 110°**
- Joelhos formam ângulo de **90° a 110°**
- Pés totalmente apoiados no chão

Posicionamento do Monitor

- Borda superior ao nível dos olhos ou ligeiramente abaixo
- Distância mínima de **50-70 cm** (um braço estendido)

Importante: Realize pausas e movimentação a cada 50-60 minutos para prevenir fadiga e lesões.

Produtos da Casa Nova: Alto Padrão com Certificações

A **Cavaletti**, **Gebb Work** e **Motiva** são referências nacionais em mobiliário corporativo, combinando design contemporâneo, funcionalidade ergonômica e compromisso socioambiental através de rigorosos testes de qualidade.

Certificações Ambientais

FSC® C130850: Madeira de florestas manejadas responsavelmente

PEFC 28-31-36: Cadeia de custódia e rastreabilidade

Rótulo Ecológico ABNT: Redução de impactos ambientais

Certificações de Gestão

ISO 9001: Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 14001: Sistema de Gestão Ambiental

ISO 45001: Gestão de Saúde e Segurança Ocupacional

Certificações Técnicas

Conformidade NR17: Análise Ergonômica certificada ABERGO

NBR 13962:2018: Cadeiras para escritório

NBR 13966:2008: Mesas para escritório



A marca do manejo
florestal responsável

FSC® C148437

Conformidade com Normas Técnicas ABNT

Além da NR17, o mobiliário corporativo deve atender a normas técnicas específicas da **ABNT** (Associação Brasileira de Normas Técnicas), que estabelecem requisitos de qualidade, segurança, dimensões e durabilidade.

NBR ABNT 13966:2008

Mesas para Escritório

Especifica características físicas e dimensionais de mesas retas e mesas em L. Estabelece métodos para determinação dimensional, estabilidade, resistência e durabilidade.

NBR 13967:2011

Estações de Trabalho

Define características para estações de trabalho completas, integrando mesa, painel divisório, suportes e acessórios. Estabelece requisitos de estabilidade e compatibilidade.

NBR ABNT 13961:2010

Armários e Gaveteiros

Especifica requisitos para móveis de armazenamento, incluindo resistência de gavetas, estabilidade contra tombamento, durabilidade de corrediças e fechaduras.

NBR ABNT 13962:2018

Cadeiras para Escritório

Estabelece características físicas e dimensionais de cadeiras, além de métodos de teste para estabilidade, resistência e durabilidade.

Importância da Certificação

A apresentação de Laudo de Análise Ergonômica e Certificados de Conformidade com normas ABNT deve ser exigida na aquisição de mobiliário, evitando consequências advindas de produtos "não conformes" e garantindo segurança jurídica ao empregador.

Ambiente Ergonômico Completo: Além do Mobiliário



Iluminação Adequada

500 lux recomendados para trabalho em computador. Evitar ofuscamento, reflexos incômodos e contrastes excessivos. Conformidade com NHO 11 da Fundacentro.

Condições Térmicas

Temperatura entre **20°C e 23°C** para trabalho sedentário. Umidade relativa entre **40% e 60%**. Velocidade do ar não superior a 0,75 m/s.

Níveis de Ruído

Máximo **65 dB(A)** para atividades que exigem concentração. Máximo **60 dB(A)** para atividades que exigem atenção constante.

Acessórios Ergonômicos

Apoio para pés ajustável, apoio para punhos, suporte para monitor ajustável em altura e distância, suporte para documentos posicionado entre teclado e monitor.

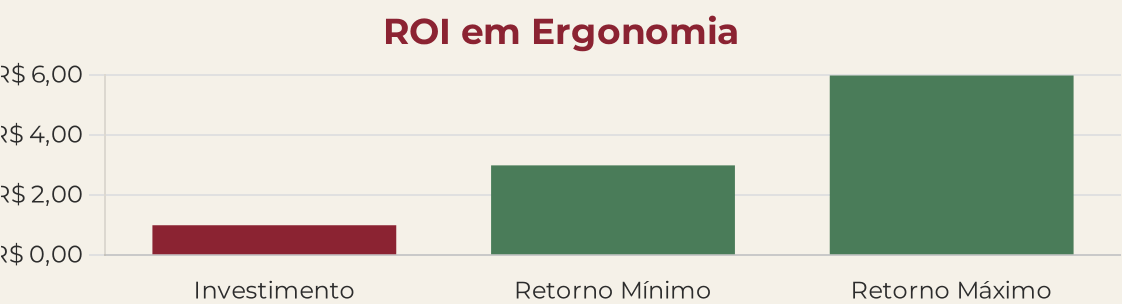
Organização do Trabalho

Pausas regulares de **10 minutos a cada 50 minutos** de trabalho contínuo. Alternância de tarefas para evitar movimentos repetitivos. Alongamentos orientados por profissionais capacitados.

Investimento em Ergonomia: Retorno Mensurável

Benefícios para Colaboradores

- Redução de **até 60%** em dores musculoesqueléticas
- Diminuição de fadiga e desconforto durante a jornada
- Prevenção de doenças ocupacionais (LER/DORT)
- Melhoria da qualidade de vida e bem-estar geral
- Maior satisfação e engajamento no trabalho



Benefícios para Empresas

- Redução de absenteísmo por problemas de saúde
- Diminuição de custos com tratamentos médicos
- Aumento de **10% a 25%** na produtividade
- Melhoria do clima organizacional
- Conformidade legal com NR17

Retorno sobre Investimento (ROI)

Estudos internacionais demonstram que cada **R\$ 1,00** investido em ergonomia pode gerar retorno de **R\$ 3,00 a R\$ 6,00** através de redução de custos e aumento de produtividade.

Sustentabilidade e Práticas ESG

Ao escolher mobiliário com certificações FSC e ABNT Rótulo Ecológico, as empresas contribuem para preservação ambiental, alinhando-se a práticas ESG (Environmental, Social and Governance) cada vez mais valorizadas no mercado.

Guia Prático: Implementando Ergonomia

Para Colaboradores

1. Ajuste sua cadeira para que pés fiquem apoiados no chão
2. Posicione o monitor ao nível dos olhos, distância de um braço
3. Mantenha objetos de uso frequente dentro de 40 cm
4. Evite cruzar as pernas, mantenha ambos os pés apoiados
5. Faça pausas regulares a cada 50-60 minutos
6. Realize alongamentos para pescoço, ombros e punhos
7. Ajuste a iluminação para evitar reflexos na tela
8. Organize seu espaço para facilitar alcance e movimentação

Para Gestores

1. Realize Análise Ergonômica do Trabalho (AET)
2. Adquira mobiliário certificado conforme NR17 e ABNT
3. Forneça treinamento sobre uso correto do mobiliário
4. Ofereça acessórios ergonômicos (apoios, suportes)
5. Implemente pausas programadas e alongamentos
6. Monitore temperatura, iluminação e ruído adequados
7. Promova cultura ergonômica e escute feedback

Sinais de Alerta

Procure orientação profissional se apresentar: **dores persistentes, formigamento, fadiga excessiva, dificuldade de concentração ou desconforto durante o trabalho.** A prevenção é sempre o melhor caminho para a saúde ocupacional.

Ergonomia é responsabilidade compartilhada entre colaboradores e gestores



CASA NOVA MÓVEIS

Seu Parceiro em
Ergonomia

Soluções Ergonômicas com Produtos Casa Nova Móveis.

- ✓ **Portfólio Completo:** Mesas, cadeiras, estações e acessórios
- ✓ **Produtos Certificados:** FSC, ABNT, ISO e conformidade NR17
- ✓ **Assessoria Especializada:** Equipe capacitada para orientar
- ✓ **Qualidade Garantida:** Laudos e certificados de conformidade
- ✓ **Sustentabilidade:** Compromisso com meio ambiente

Visite Nossa Loja !

Conheça nossa linha completa de produtos.

Entre em Contato

Linhares: (27) 99945-2036

São Mateus: (27) 99600-1400

Instagram: @casanovamoveisdecor

Site: casanovanet.com.br