



Orientações de Segurança do Condutor

PALESTRANTE: MARIA GRAÇA



Índice

1. Introdução	3
1.1 Objetivo	3
2. Repetitividade	3
3. Postura inadequada	3
4. Iluminação inadequada	3
5. Ritmo excessivo de trabalho	4
.	
6. Jornadas de trabalho prolongada	4
7. Monotonia das atividades	5
8. Controle rígido de produtividade	5
9. Levantamento e manuseio de cargas	6



1. Introdução

1.1 Objetivo

Este manual tem como objetivo descrever de forma objetiva e clara, melhores práticas para orientações de segurança dos condutores.

A repetitividade dos movimentos e das atividades laborais pode provocar fadiga e desgaste no corpo, tanto físico quanto psicológico, como exemplo, aspecto físico, que compromete o sistema musculoesquelético.

2. Repetitividade

A repetitividade dos movimentos e das atividades laborais pode provocar fadiga e desgaste, tanto físico quanto psicológico, dos colaboradores.

No aspecto físico, ela compromete o sistema musculoesquelético, podendo surgir lesões e inflamações. Como exemplo, podemos citar: tendinites, bursites, lombalgias e dores crônicas na coluna.

A maioria desses problemas faz parte das Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). São questões crônicas ou lesões causadas pela atividade repetitiva no trabalho e que trazem sérias consequências para a qualidade de vida do trabalhador.

A melhor forma de lidar com esse problema é estabelecer pausas frequentes, gerando pequenos intervalos de atuação. Outra prática considerada positiva é a ginástica laboral, pois ela ajuda a fortalecer músculos e articulações usados nessa atividade, evitando seu desgaste intenso.

3. Postura inadequada

Uma postura incorreta pode ocasionar lesões, fadiga e enfraquecimento de certas regiões do corpo como pulso, ombros, coluna e lombar. Assim, há um comprometimento do sistema osteomuscular, que pode desencadear o surgimento de LER/DORT.

Se essa postura incorreta estiver associada à repetitividade do trabalho, pode ser ainda pior para a saúde do colaborador, facilitando ainda mais o surgimento de consequências diversas.

Em ambientes em que é necessário trabalhar sentado, por exemplo, é fundamental que a cadeira dê total sustentação à coluna, além de garantir que as pernas fiquem em um ângulo de 90°. Os cotovelos também devem ficar nessa posição, sendo apoiados corretamente na mesa logo à frente.

No caso de trabalho feito em pé, o ideal é que a configuração de todos os móveis seja de tal forma que leve em consideração a altura e essas necessidades. Além disso, vale a pena estimular os colaboradores a terem uma postura adequada.



4. Iluminação inadequada

A luminosidade inadequada pode provocar danos aos colaboradores, tanto em níveis excessivos de luz como em níveis insuficientes.

Podemos citar problemas de visão, dores de cabeça, irritação e estresse, além de favorecer erros que podem levar à ocorrência de acidentes de trabalho.

Um ambiente excessivamente iluminado de maneira natural pode ter níveis de radiação UV muito intensos, causando possíveis problemas na saúde do colaborador. Já a falta de iluminação faz com que o ambiente seja quase insalubre, contribuindo para o que é conhecido como vista cansada.

A NR 17 estabelece parâmetros considerados seguros para que o ambiente de trabalho seja iluminado corretamente e isso deve ser seguido. Uma das questões mais importantes é que a iluminação deve ser planejada de modo a evitar reflexos ou ofuscamentos, garantindo o campo de visão do trabalhador.

Para tanto, ela deve ser difusa — ou seja, não deve ser intensa e direta —, além de ser bem distribuída por todo o ambiente, evitando cantos escuros ou que são excessivamente iluminados.

Entenda melhor como a iluminação afeta a saúde dos colaboradores e veja como essa questão pode impactar os resultados da equipe.

5. Ritmo excessivo de trabalho

Mesmo cumprindo a carga horária previamente estabelecida, o colaborador pode ter um ritmo muito intenso de trabalho. Isso acontece quando ele precisa cumprir prazos muito curtos ou deve assumir uma grande quantidade de tarefas, fazendo com que ele trabalhe de maneira muito mais intensa do que o normal.

Tal situação pode levar o colaborador ao estresse físico e psicológico e, conseqüentemente, sua disposição e seu sistema imunológico são afetados.

Assim, a pessoa fica com a saúde fragilizada e podem surgir distúrbios e doenças como ansiedade, depressão, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, úlceras e gastrites. Veja 6 motivos que estão fazendo seus colaboradores adoecerem.

Além de tudo, o ímpeto de conseguir dar conta de tudo pode fazer com que os colaboradores abandonem certas práticas, consideradas consumidoras de tempo. O aumento das chances de retrabalho é apenas a mais leve consequência, já que o grande problema consiste nos acidentes de trabalho.

Com um ritmo muito intenso, o profissional pode deixar de lado cuidados com a segurança, colocando a si mesmo e aos outros em risco físico.

O melhor a se fazer, nesse caso, é buscar um ritmo que seja condizente com a atividade profissional e que não sobrecarregue o colaborador.

6. Jornadas de trabalho prolongadas

Outro problema semelhante acontece no caso de jornadas de trabalho



prolongadas, especialmente quando não são previamente acordadas. Quando o trabalhador precisa ultrapassar o seu horário de trabalho, fazendo uma jornada de 10 ou 12 horas, por exemplo, ele está passando por um risco ergonômico.

Nesses casos, o esforço mental e/ou físico exagerado pode levar a fadiga, estresse, lesões e surgimentos de vários distúrbios. De maneira crônica, as chances são de que ocorra a síndrome do burnout — como é conhecido, atualmente, o esgotamento profissional.

Isso diminui a produtividade porque compromete a motivação e a própria capacidade de executar tarefas e solucionar problemas que surjam no ambiente de trabalho. No caso de jornada noturna, a empresa ainda pode se ver gastando mais com horas extras, sem observar resultados efetivos nesse sentido.

Estimular o cumprimento de tarefas dentro do horário previamente estabelecido tende a ser a melhor saída, impedindo que os colaboradores trabalhem de maneira excessiva ou que comprometam a qualidade dos resultados.

7. Monotonia das atividades

Uma atividade laboral muito monótona pode levar o colaborador a desenvolver distúrbios psicológicos como ansiedade e até mesmo depressão.

Além de ser uma condição que favorece a desmotivação e o presenteísmo, pode fazer com que o colaborador esteja presente fisicamente, mas ausente mentalmente, afetando diretamente a produtividade do trabalhador.

Um exemplo de condições como essas são as tarefas burocráticas ou que exigem atenção minuciosa a detalhes, mas sem realizar grandes mudanças. Isso faz com que o colaborador se interesse cada vez menos pela atividade, comprometendo sua saúde psicológica.

Caso essa questão esteja associada à repetitividade e ao ritmo intenso de trabalho, as consequências psicológicas podem ser ainda maiores. Para lidar com isso, é relevante buscar uma variabilidade de ações, tanto quanto possível, de modo a diversificar a atuação no trabalho.

8. Controle rígido de produtividade

O controle excessivo do rendimento do colaborador também pode gerar um estresse mental e psicológico, comprometendo até mesmo sua produtividade. O colaborador passa a se sentir pressionado constantemente, gerando irritação, desvio de humor, cansaço e insatisfação.

Um exemplo muito comum desse tipo de situação acontece no setor de telemarketing. Os agentes de atendimento precisam entregar níveis elevados de resultados, fazendo com que eles se sintam extremamente pressionados a atuar de maneira cada vez mais eficiente.

Embora criar aquela que é conhecida como “ansiedade ótima” seja positivo para estimular a produtividade dos colaboradores, exagerar nesse tipo de atuação só terá o efeito contrário. Em vez disso, é melhor realizar ações de capacitação, motivação e



engajamento, colhendo os resultados da produtividade.

9. Levantamento e manuseio de cargas

Realizar o levantamento ou a movimentação manual de cargas é uma atividade de risco para a saúde física do colaborador, pois quando é exercida de maneira incorreta, pode provocar lesões no seu sistema musculoesquelético.

Assim, podem surgir dores intensas na coluna, na região lombar, nos ombros, nos braços e nos pulsos. O levantamento de cargas de maneira continuamente inadequada também pode provocar a incidência de LER e DORT.

Com o tempo, o colaborador pode ter comprometimentos sérios, que o conduzirão a um afastamento temporário ou, em casos mais graves, um afastamento permanente de suas atividades por incapacidade física.

Esse tipo de ação deve ser combatido e o colaborador jamais deve ser estimulado a realizar o levantamento de um peso que seja maior do que sua capacidade ou que possa, claramente, provocar algum tipo de lesão ou consequência para o organismo.

Também é indispensável que a postura na execução dessa tarefa seja a correta, evitando que determinadas regiões da coluna sejam mais exigidas do que outras, por exemplo.

Solução e prevenção dos riscos ergonômicos

Os riscos ergonômicos podem comprometer seriamente a saúde do colaborador. Assim, surgem prejuízos no seu desempenho, o que prejudica toda a cadeia produtiva da empresa. Dessa forma, evitar e prevenir os riscos ergonômicos não é só uma necessidade, mas também uma exigência da legislação trabalhista brasileira.

O Ministério do Trabalho e Emprego, junto a entidades e associações trabalhistas, criou uma série de normas que devem ser seguidas pelas empresas para proteger a saúde do trabalhador.

Devido ao grande número de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais no Brasil, foi criada uma norma regulamentadora específica para a ergonomia: a NR-17.

Ela visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. Para que isso aconteça, a legislação exige que seja feita a Análise Ergonômica do Trabalho (AET).