A Cartilha de Orientações Ergonômicas tem como objetivo **auxiliar o Operador de Relacionamento na melhoria da qualidade de vida** em sua rotina de trabalho, através de novas atitudes.

Nesse material, serão expostos orientações e exercícios práticos para tornar o dia-a-dia do operador muito mais saudável.

Acompanhe as dicas com atenção.

A Ergonomia no trabalho tem por objetivo adequar o local às características, necessidades e habilidades de quem está trabalhando, melhorando o seu desempenho e proporcionando conforto e segurança.

A má postura pode prejudicar a qualidade de vida, provocando dores diversas, desconforto e sensação de cansaço, além de causar problemas de saúde como L.E.R e D.O.R.T

(Lesões por esforço repetitivo/Distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho).

Cartilha de Orientação

NR 17

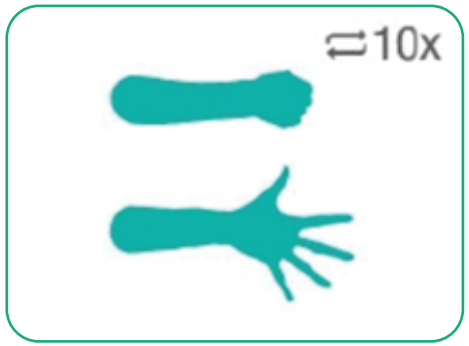
ERGO NOMIA

Um olhar para a saúde do trabalho

Unimed Costa do Sol

somos coop

Alongamentos para as micro pausas na jornada de trabalho.



Abra e feche as mãos e os dedos

Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros

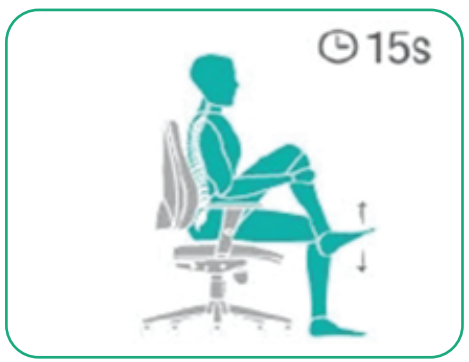
Estenda os braços e as pernas

Alongue o pescoço para os lados

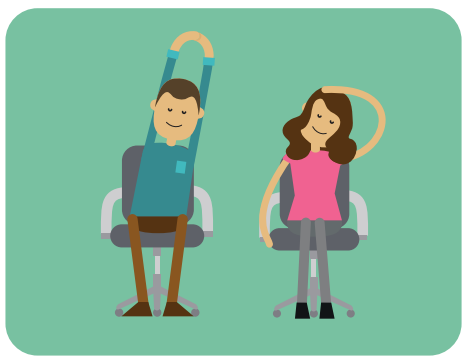
Estique os braços em frente ao corpo

Massageie os ombros, braços e pescoço

Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso



Segure a pena flexionada e movimente o pé verticalmente.



Cuide-se