** CURSO DE ENGENHARIA CIVIL**

**Disciplina: Segurança do Trabalho**

Prof. Me. José Henrique Bassani

**AULA 12 -**

**A ergonomia na construção civil**

A ergonomia tem como objetivo adaptar as tarefas e o meio ambiente de trabalho para preservar a saúde e a segurança do trabalhador.

**Por que a ergonomia é importante na construção civil?**

Para o trabalhador, a importância é evidente e direta. O trabalho em situação ergonômica adequada preserva sua saúde e evita problemas que poderiam comprometer a sua qualidade de vida.

**Para uma construtora, quais os benefícios de investir em ergonomia?**

Primeiro, pensar no funcionário não apenas como um número, mas como um ser humano melhora a sua relação com o colaborador. Afinal, todos têm sua importância e querem ser reconhecidos. Implementar a ergonomia no dia a dia em uma construtora é uma forma simples de demonstrar que se pensa na qualidade de vida e no bem estar dos funcionários.

Consequentemente, as construtoras conseguem:

* **Aumentar a produtividade**: há estudos que indicam haver uma relação entre motivação e produtividade. A influência é ainda mais direta se o colaborador trabalha numa estação de trabalho adequada, que preserva sua saúde, motivando-o a não faltar ao trabalho. Isto auxilia a manter e melhorar os níveis de produtividade;
* **Melhoria da qualidade do trabalho**: não adianta investir em treinamento se o colaborador estiver desmotivado. Ele até pode saber como fazer corretamente as tarefas, mas precisa sentir que é valorizado. Quando as condições de trabalho são boas, as pessoas tendem a produzir mais e melhor. Isso gera benefícios diretos para a construtora, com redução de retrabalhos e desperdícios;
* **Reduz custos**: além de economizar recursos humanos e materiais por proporcionar condições adequadas de trabalho, a ergonomia na construção civil proporciona outros benefícios. Ela reduz despesas médicas, processos judiciais e de afastamento de colaboradores por conta da redução de acidentes e doenças de trabalho;
* **Aumento na lucratividade**: se a produtividade e a qualidade atingem níveis elevados e os custos são reduzidos, o benefício para a construtora é um lucro maior.

Seguir o que determina a regulamentação sobre ergonomia na construção civil proporciona diversos benefícios às pessoas que trabalham e para a construtora.

**Como aplicar a Ergonomia na Construção Civil**

**Primeiro**, é importante saber que a segurança e a saúde no trabalho baseiam-se em normas regulamentadoras descritas na [Portaria 3214/78 do Ministério do Trabalho (MTE)](http://www.camara.gov.br/sileg/integras/839945.pdf), onde está expresso que é responsabilidade do empregador garantir um ambiente seguro e saudável ao trabalhador.

A NR 17 foi criada para estabelecer parâmetros de adaptação das condições de trabalho às características dos trabalhadores. Por isso, **a**[**Norma Regulamentadora 17**](http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17.htm)**visa proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente** **nas condições de trabalho e incluem aspectos relacionados a:**

* **Levantamento;**
* **Transporte e descarga de materiais;**
* **Mobiliário;**
* **Equipamentos;**
* **Condições ambientais do posto de trabalho;**
* **Organização do trabalho.**

Além disso, a NR 17 também apresenta dois anexos relacionados às condições ergonômicas nas seguintes áreas de trabalho:

* Anexo I: Trabalho dos Operadores de Checkouts (conferências);
* Anexo II: Trabalho em Telemarketing/Teleatendimento.

Seu principal objetivo é prevenir que os trabalhadores desenvolvam doenças relacionadas ao trabalho. **Dentre as doenças mais comuns desenvolvidas a partir da exposição ao risco ergonômico, estão:**

* **Trabalhos realizados em pé durante toda a jornada, que causam problemas de circulação;**
* **Lesões por Esforços Repetitivos (LER);**
* **Levantamento de cargas de forma incorreta, que podem ocasionar lesões na coluna;**
* **Monotonia.**

Existem outras normas regulamentadoras que tratam da ergonomia de forma co-relacionada na construção civil, tais como:

* NBR ISO 11228-3:2014 – Ergonomia – Movimentação Manual;
* NBR ISO 11226:2013 – Ergonomia – Avaliação de posturas estáticas de trabalho;
* NR 18 – Condições e Meio Ambiente do Trabalho na Indústria da Construção Civil.

**5 passos para aplicar ergonomia na construção civil**

A construção civil, apesar de sua evolução, ainda contém atividades que necessitam de elevado esforço físico dos trabalhadores. Com uma rotina de trabalho pesada e sujeita a inúmeros riscos, a ergonomia se faz cada vez mais importante no setor.

Para aplicar as práticas de ergonomia, devem ser seguidos os passos abaixo utilizando a colaboração do SESMT e da [CIPA](http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr5.htm) neste processo.

**1º Passo – Siga as Normas Regulamentadoras**

Atualmente existem 36 Normas Regulamentadoras, mais conhecidas como NRs, que de forma direta ou indireta alcança a indústria da construção civil. Seus objetivos são fornecer orientações que garantam a saúde e integridade física dos trabalhadores no ambiente de trabalho.

Em cada uma delas encontram-se parâmetros de regulamentação específicos que buscam prevenir acidentes e doenças provocadas pelo trabalho.

**2º Passo – Faça uma análise ergonômica**

Conhecida como [Análise Ergonômica do Trabalho](http://www.blogsegurancadotrabalho.com.br/2014/02/analise-ergonomica-trabalho-aet.html) ou pela sigla AET, este procedimento visa melhorar as condições de trabalho, o desenvolvimento pessoal dos trabalhadores e o aumento de produtividade e qualidade do trabalho.

Por meio da AET é possível identificar as falhas do sistema produtivo, propor correções para melhoria e fiscalizar as atividades ergonômicas que já estão sendo desempenhadas.

**3º Passo – Ofereça Ginástica laboral aos colaboradores**

Mesmo que pareça algo sem importância, a prática da ginástica laboral antes do expediente de trabalho pode evitar inúmeras lesões durante o expediente. Além de aliviar o cansaço durante a jornada de trabalho, você incentiva a prática de exercícios. Reserve entre 15 a 20 minutos do início do expediente para a ginástica laboral. Ela pode ser aplicada por um funcionário capacitado do SESMT.

**4º Passo – Divulgue a importância da ergonomia**

Não basta aplicar a ergonomia no dia a dia do canteiro de obras. É preciso instruir seus colaboradores sobre sua importância e oferecer treinamentos sobre práticas que devem ser aplicadas durante as atividades de trabalho para evitar acidentes.

Além do treinamento, utilize materiais de divulgação, como painéis ou folders, para que os colaboradores não esqueçam das orientações. Também não deixe de falar sobre a ergonomia na construção civil durante as sessões de DDS (Diálogo Diário de Segurança).

**5º Passo – Promova o SIPAT**

SIPAT é a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. O objetivo da SIPAT promover e conscientizar os trabalhadores sobre a prevenção de acidentes, saúde e segurança no trabalho.

O SIPAT é uma atividade obrigatória para todas as Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (CIPA), conforme o item 5.16 alínea O e P.

O evento pode ser realizado através de palestras, gincanas, dinâmicas, sorteios, entre outras atividades que reforcem a importância sobre a ergonomia na construção civil.

**Conclusão**

Implementar a ergonomia na construção civil é mais fácil do que parece. Com atitudes simples, é possível evitar acidentes e doenças relacionadas ao trabalho e ainda garantir um aumento significativo na produtividade e lucratividade.

Com o auxílio do SESMT e da CIPA a construtora poderá adequar a ergonomia no ambiente de trabalho e promover a conscientização de seus colaboradores, oferecendo educação e qualidade de vida.

Fonte: Adaptado de https://abrasfe.org.br/ergonomia-na-construcao-civil/