

CURSO TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO

GEOVANNA ELOYSA DE JESUS SILVA
JAYMARA CONCEIÇÃO DA SILVA
PABLO SIMOURA DE SOUZA
RAPHAEL KAROLINE RAFAEL
VIVIANI ALVES DAMACENO

PLANO DE NEGÓCIOS- ERGONOMIA

SÃO PAULO
JUNHO/2025

GEOVANNA ELOYSA DE JESUS SILVA
JAYMARA CONCEIÇÃO DA SILVA
PABLO SIMOURA DE SOUZA
RAPHAEL KAROLINE RAFAEL
VIVIANI ALVES DAMACENO

PLANO DE NEGÓCIOS- ERGONOMIA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Etec Jd Ângela, do
Centro Estadual de Educação
Tecnológica Paula Souza, como
requisito parcial para a obtenção da
habilitação profissional de
Técnico de Nível Médio em Administração
sob a orientação da Professora Mestra:
Dalvanete F Silva de Oliveira

SÃO PAULO – SP
JUNHO/2025

GEOVANNA ELOYSA DE JESUS SILVA
JAYMARA CONCEIÇÃO DA SILVA
PABLO SIMOURA DE SOUZA
RAPHAEL KAROLINE RAFAEL
VIVIANI ALVES DAMACENO

ERGONOMIA

Aprovada em : _____ / _____ / _____

Conceito: _____

Banca de Validação:

Professor.....
Etec Jd Angela

Professor
Etec Jd Angela

Professor
Etec Jd Angela

SÃO PAULO – SP
2025

EPÍGRAFE

*“O sucesso de uma empresa começa quando ela entende que
seus maiores ativos são as pessoas.”*

Peter Drucker.

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como tema a ergonomia aplicada ao ambiente de trabalho, com foco especial em um escritório de contabilidade. O objetivo principal foi analisar como os princípios ergonômicos podem melhorar a saúde, o bem-estar e a produtividade dos colaboradores. A pesquisa envolveu a empresa Move On Assessoria Contábil, onde foi realizado um estudo de caso. Foram identificados riscos ergonômicos e propostas soluções práticas, como ajustes em mobiliários, pausas regulares, ginástica laboral e melhorias no ambiente físico. A metodologia utilizada foi qualitativa, com análise bibliográfica e observações diretas na empresa. O trabalho explorou os três tipos principais de ergonomia: física (voltada ao corpo e postura), cognitiva (foco na atenção e saúde mental) e organizacional (estrutura do trabalho e clima interno). Além disso, foram destacados os benefícios da ergonomia, como redução de doenças ocupacionais, aumento de produtividade, melhora na motivação e no clima organizacional. Outro ponto fundamental abordado foi o papel do setor de Recursos Humanos, responsável por implementar práticas ergonômicas e promover uma cultura de bem-estar no ambiente corporativo. O estudo também mostrou que investir em ergonomia é uma estratégia inteligente e econômica, pois reduz custos com afastamentos, melhora o desempenho e valoriza o capital humano. Por fim, o trabalho reforça a importância da integração entre ergonomia e RH para construir ambientes de trabalho mais humanos, saudáveis e produtivos, contribuindo para o desenvolvimento sustentável das empresas.

Palavras-chave: Ergonomia; Saúde e bem-estar; Produtividade

ABSTRACT

This Final Paper focuses on ergonomics applied to the workplace, with special attention to an accounting office. The main objective was to analyze how ergonomic principles can improve employees' health, well-being, and productivity. The research involved the company Move On Assessoria Contábil, where a case study was conducted. Ergonomic risks were identified, and practical solutions were proposed, such as furniture adjustments, regular breaks, workplace exercises, and improvements to the physical environment. The methodology used was qualitative, including a literature review and direct observations within the company. The study explored the three main types of ergonomics: physical (related to the body and posture), cognitive (focused on attention and mental health), and organizational (related to work structure and internal environment). Additionally, it highlighted the benefits of ergonomics, such as the reduction of occupational diseases, increased productivity, improved motivation, and a better organizational climate. Another key point addressed was the role of the Human Resources department, which is responsible for implementing ergonomic practices and promoting a culture of well-being in the corporate environment. The study also demonstrated that investing in ergonomics is a smart and cost-effective strategy, as it reduces absenteeism costs, enhances performance, and values human capital. Finally, the paper reinforces the importance of integrating ergonomics and HR to build more humane, healthy, and productive workplaces, contributing to the sustainable development of companies.

Keywords: Ergonomics; Health and well-being; Productivity.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 local Move On Acessória Contábil.....	51
FIGURA 2 Fundador da Move On Acessória Contábil.....	51
FIGURA 3 Visita Técnica.....	53
FIGURA 4 Escritório.....	53

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Avaliação Ergonômica.....	31
Tabela 2 – Finanças Move On Assessoria Contábil.....	52
Tabela 3 – Finanças Move On Assessoria Contábil.....	52

LISTA DE ABREVIATURAS / SIGLAS

AET (Análise Ergonômica do Trabalho) – Procedimento exigido pela NR-17 que avalia os aspectos físicos, cognitivos e organizacionais do ambiente de trabalho para adaptar as condições às características dos trabalhadores.

DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) – Conjunto de doenças que afetam músculos, nervos e tendões, causadas por esforço repetitivo ou sobrecarga.

LER (Lesões por Esforços Repetitivos) – Lesões provocadas por movimentos repetitivos ou manutenção de posturas inadequadas por tempo prolongado.

NR-17 – Norma Regulamentadora que define os parâmetros de ergonomia no ambiente de trabalho, com foco na adaptação do trabalho ao ser humano.

VSM (Value Stream Mapping) – Técnica usada para mapear e analisar o fluxo de materiais e informações necessários para entregar um produto ou serviço.

ODS 3 – Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU que busca assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	17
2. ODS 3.....	19
Áreas de Atuação do ODS 3	19
Reduzir a mortalidade materna e infantil;	19
Importância do ODS 3	20
ODS 3 e Saúde no Trabalho	20
Desafios para a Implementação.....	20
Caminhos Possíveis	21
3. O QUE É	21
4. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO	22
5. TIPOS DE ERGONOMIA	23
FÍSICA.....	23
COGNITIVA	25
Como a ergonomia cognitiva consegue ajudar as empresas?	25
Retenção de conhecimento.....	25
Atenção e foco	26
Motivação	26
Tomada de decisão	26
Diminuição da rotatividade	26
Como funciona a ergonomia cognitiva na prática?.....	27
ORGANIZACIONAL.....	28
6. BENEFÍCIOS ERGONOMIA FÍSICA	30
7. AVALIAÇÃO ERGONÔMICA.....	32
8. LEGISLAÇÃO E NORMAS ERGONÔMICAS	33
9. ERGONOMIA EM DIFERENTES SETORES	35
Industrial.....	35
Administrativo.....	35

Saúde	36
Educacional.....	36
Serviços.....	37
10. TENDÊNCIAS FUTURAS NA ERGONOMIA	38
Ergonomia Digital.....	38
Ergonomia Cognitiva e Saúde Mental.....	38
Ergonomia em Ambientes de Trabalho Flexíveis	39
Ergonomia e Sustentabilidade	39
11. A IMPORTANCIA DO RECURSOS HUMANOS NAS EMPRESAS.....	40
12. ERGONOMIA E O RECURSOS HUMANOS	41
13. A COMUNICAÇÃO INTERDEPARTAMENTAL NAS ORGANIZAÇÕES.....	43
14. CONCLUSÃO	45
16. REFERÊNCIAS	46
GLOSSÁRIO.....	47
APÊNDICE HISTÓRIA DA CONTABILIDADE	48
5W2H – Move On Assessoria Contábil.....	50
FINANÇAS DA MOVE ON ASSESSORIA CONTÁBIL	51
IMAGENS DO FUNDADOR E DA CONTABILIDADE.....	52
VISITA TÉCNICA – MOVE ON ASSESSORIA CONTÁBIL.....	54
IMAGENS DA VISITA.....	56

1. INTRODUÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) tem como tema a ergonomia no ambiente de trabalho, com foco em um escritório de contabilidade, a empresa Contabilidade Move On. A proposta deste estudo é compreender e analisar como a aplicação de princípios ergonômicos pode contribuir para a saúde, bem-estar e produtividade dos colaboradores que atuam em atividades administrativas e operacionais dentro de um escritório contábil. A relevância dessa temática está relacionada à crescente preocupação com as condições de trabalho em ambientes que exigem longos períodos de permanência na mesma posição, uso constante de computadores e repetição de tarefas. Em escritórios como o da Contabilidade Move On, a ergonomia se torna um fator essencial para a prevenção de problemas físicos e para a criação de um ambiente de trabalho mais confortável e eficiente. A problemática que orienta este estudo pode ser expressa da seguinte forma: como a ergonomia pode ser aplicada de forma eficaz no escritório da Contabilidade Move On para melhorar a qualidade de vida dos colaboradores e a produtividade da empresa? A partir desse questionamento, busca-se entender os desafios ergonômicos enfrentados na rotina contábil e propor melhorias viáveis para o ambiente.

O objetivo geral desta pesquisa é analisar as condições ergonômicas presentes na Contabilidade Move On e propor soluções que contribuam para a saúde ocupacional dos trabalhadores. Para isso, os objetivos específicos são:

Identificar os principais riscos ergonômicos no escritório da Contabilidade Move On;

Avaliar o impacto das condições de trabalho sobre a saúde e o desempenho dos colaboradores;

Sugerir melhorias ergonômicas que possam ser aplicadas de maneira prática e acessível.

A justificativa para a realização deste estudo baseia-se na importância de promover um ambiente de trabalho saudável, que respeite os limites físicos e mentais dos profissionais. A ergonomia, quando bem aplicada, pode reduzir afastamentos por doenças ocupacionais, aumentar a satisfação dos colaboradores e melhorar os resultados da empresa. Além disso, este estudo busca contribuir academicamente para a discussão sobre saúde no trabalho em escritórios de contabilidade. A metodologia adotada nesta pesquisa é de caráter qualitativo e descritivo, com base em pesquisa bibliográfica e análise de campo realizada no ambiente da Contabilidade Move On, por meio de observações e entrevistas com os colaboradores. O trabalho está estruturado da seguinte forma: no capítulo 1, apresenta-se o referencial teórico sobre ergonomia e sua importância no ambiente de trabalho; no capítulo 2, analisa-se a aplicação prática da ergonomia no escritório da Contabilidade Move On; no capítulo 3, são apresentadas propostas de melhorias e os resultados da análise realizada; e, por fim, as considerações finais trazem uma reflexão sobre os benefícios das práticas ergonômicas no contexto organizacional.

2. ODS 3

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (ODS 3) faz parte da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), que reúne 17 objetivos globais para promover um mundo mais justo, saudável e sustentável. O ODS 3 tem como meta principal “assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades” (ONU, 2015).

Esse objetivo é considerado um dos mais importantes da agenda global, pois a saúde é um direito humano fundamental e uma condição essencial para o desenvolvimento pessoal, social e econômico. Sem saúde e bem-estar, as pessoas não conseguem estudar, trabalhar, participar da sociedade ou viver com qualidade.

Áreas de Atuação do ODS 3

O ODS 3 abrange várias áreas da saúde, tanto física quanto mental, e propõe metas específicas até o ano de 2030. Entre elas, estão:

Reduzir a mortalidade materna e infantil;

Combater epidemias como HIV/AIDS, tuberculose, malária e outras doenças transmissíveis;

Reduzir mortes por doenças não transmissíveis, como câncer, diabetes e problemas cardiovasculares;

Prevenir e tratar dependência de drogas e álcool;

Reduzir mortes por acidentes de trânsito;

Garantir o acesso universal a serviços de saúde de qualidade;

Ampliar o acesso a medicamentos e vacinas essenciais;

Promover a saúde mental e o bem-estar emocional;

Aumentar o financiamento público para a saúde e a contratação de profissionais capacitados.

Importância do ODS 3

Investir em saúde não é apenas uma questão ética, mas também estratégica. Países com populações saudáveis tendem a ter maior produtividade, melhor desempenho educacional, crescimento econômico e maior igualdade social. A saúde influencia diretamente todas as outras áreas da vida, inclusive o trabalho, a educação, o meio ambiente e a redução da pobreza.

No Brasil, por exemplo, o Sistema Único de Saúde (SUS) é uma política pública que busca atender aos princípios do ODS 3, garantindo o acesso universal à saúde, mesmo diante de desafios estruturais como falta de recursos, desigualdade regional e sobrecarga dos serviços.

ODS 3 e Saúde no Trabalho

Um ponto importante é a relação entre o ODS 3 e a saúde no ambiente de trabalho. Muitos problemas de saúde são causados ou agravados pelas condições de trabalho inadequadas, como jornadas exaustivas, falta de pausas, exposição a riscos físicos ou emocionais, e ausência de ergonomia. Por isso, pensar em bem-estar também é pensar em condições dignas de trabalho, onde os colaboradores possam desempenhar suas funções sem prejuízo à saúde física ou mental.

Desafios para a Implementação

Apesar dos avanços, ainda existem muitos desafios para atingir o ODS 3 até 2030. As desigualdades sociais, os impactos da pandemia de COVID-19, o crescimento das doenças crônicas e a falta de investimentos em saúde pública são obstáculos significativos. Além disso, questões como saúde mental, violência

doméstica e acesso à saúde em comunidades vulneráveis ainda precisam de maior atenção por parte dos governos.

Caminhos Possíveis

Para alcançar o ODS 3, é necessário um esforço conjunto entre governos, empresas, universidades, organizações sociais e a população em geral. Investimentos em prevenção, promoção da saúde, saneamento básico, educação em saúde e condições de trabalho saudáveis são fundamentais para transformar o sistema de saúde e garantir uma vida digna a todos.

3. O QUE É

De acordo com o ILO, ergonomia é a disciplina que analisa a organização do ambiente de trabalho e a interação entre o ser humano, máquinas e equipamentos, com o objetivo de minimizar riscos e otimizar as condições de trabalho. ' Após a Segunda Guerra Mundial, a ergonomia ampliou-se, passando a abranger sistemas onde pessoas, máquinas e materiais interagem. Com o tempo sua aplicação se expandiu em contextos como escritórios e ambientes virtuais. Hoje em dia, além dos aspectos físicos a ergonomia, visa fatores cognitivos e organizacionais, priorizando o essencial para a adaptação do trabalho ao homem e a melhoria da qualidade de vida no ambiente profissional'

Originada na década de 1940, inicialmente voltada para a eficiência industrial, expandiu-se para diversos contextos, incluindo escritórios e ambientes virtuais, incorporando tecnologia e bem-estar como princípios essenciais.

4. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO

Segundo o livro Lida, a ergonomia nasceu em 12 de Julho de 1949 quando um grupo de cientistas e pesquisadores se reuniu na Inglaterra para discutir e formalizar esse novo campo interdisciplinar. O termo "ergonomia" foi proposto posteriormente, em 1950, combinando os termos gregos *ergon* (trabalho) e *nomos* (regras). Embora o conceito já tivesse sido utilizado anteriormente pelo polonês Wojciech Jastrzebowski em 1857, a ergonomia só adquiriu status de disciplina formal na década de 1950, com a criação da Ergonomics Research Society. Desde então, a área se consolidou, sendo adotada em diversos países e integrando conhecimentos da fisiologia e da psicologia do trabalho. '

A introdução que combina os conceitos dos livros "Manual de Ergonomia: Adaptando o Trabalho ao Homem", de Etienne Grandjean, e "Ergonomia: Projeto e Produção", de Itiro Lida, destaca a relevância crescente da ergonomia em um mundo de trabalho cada vez mais complexo e dinâmico. Ambos os autores reconhecem que a adaptação do ambiente de trabalho às características humanas é fundamental para garantir não apenas a eficiência, mas também a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

Grandjean, em seu manual, enfatiza a importância de projetar espaços e processos que respeitem as capacidades físicas e psicológicas dos indivíduos. Ele defende que a ergonomia deve ser considerada desde as fases iniciais de planejamento, promovendo ambientes que minimizem riscos de lesões e aumentem o conforto no desempenho das atividades.

Por outro lado, Lida amplia essa perspectiva ao integrar princípios ergonômicos diretamente no processo de projeto e produção. Ele argumenta que a ergonomia deve ser uma parte essencial do design industrial, envolvendo a análise detalhada da interação entre pessoas e produtos. A abordagem multidisciplinar proposta por Lida busca criar soluções que não apenas atendam às necessidades funcionais, mas também proporcionem experiências agradáveis aos usuários.

Juntos, esses dois livros oferecem uma visão abrangente da ergonomia, ressaltando sua importância na criação de ambientes de trabalho saudáveis e produtivos. Eles convidam profissionais de diversas áreas a refletirem sobre como podem aplicar esses princípios em suas práticas diárias, promovendo uma cultura onde o ser humano está no centro do processo produtivo.

5. TIPOS DE ERGONOMIA

FÍSICA

A ergonomia física é uma área da ergonomia que estuda as interações entre o corpo humano e os elementos físicos do ambiente de trabalho. Seu principal objetivo é adaptar as condições de trabalho às capacidades e limitações do trabalhador, promovendo conforto, segurança, eficiência e bem-estar. Ela foca principalmente nas características anatômicas, antropométricas, fisiológicas e biomecânicas do ser humano, buscando formas de minimizar riscos de lesões e aumentar a produtividade.

De acordo com Lida (2005), ergonomia física trata da adaptação do trabalho às características do ser humano, principalmente no que diz respeito aos movimentos repetitivos, posturas inadequadas, esforços físicos excessivos e manuseio de cargas. Ela é amplamente aplicada na análise e melhoria dos postos de trabalho, organização do layout físico, escolha de mobiliário, equipamentos e ferramentas, e também no planejamento das tarefas.

Essa abordagem é essencial, especialmente em ambientes industriais, de construção civil, serviços logísticos e escritórios, onde há grande incidência de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) e lesões por esforços repetitivos (LER). Quando um posto de trabalho não é projetado corretamente, pode haver sobrecarga muscular, compressões nervosas, fadiga excessiva e, ao longo do tempo, desenvolvimento de doenças ocupacionais que impactam tanto a saúde do trabalhador quanto a produtividade da empresa.

O autor Lida (2005) ainda destaca que a análise ergonômica deve considerar a postura adotada durante as atividades, os movimentos exigidos, a frequência e duração das tarefas, o peso dos objetos manipulados, além das pausas para descanso. Por exemplo, trabalhadores que permanecem sentados por longos períodos precisam de cadeiras ajustáveis, apoio lombar adequado e liberdade de movimento para evitar tensões musculares. Já trabalhadores que realizam tarefas com movimentações constantes devem ter acesso a equipamentos que reduzam o esforço físico e o risco de acidentes.

Além disso, a ergonomia física contribui para o aumento da satisfação no trabalho. Ambientes ergonomicamente adequados reduzem o estresse físico, aumentam a motivação dos colaboradores e diminuem o absenteísmo. As empresas que investem em ergonomia conseguem melhorar a qualidade de vida de seus funcionários, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, seguro e produtivo.

Outro ponto importante é que a ergonomia física está diretamente ligada às normas de segurança do trabalho. No Brasil, a Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17) do Ministério do Trabalho trata especificamente da ergonomia, determinando diretrizes para a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. Essa norma aborda aspectos como mobiliário, equipamentos, ritmo de trabalho, condições ambientais e organização das atividades, sendo uma referência legal obrigatória para as empresas.

Portanto, a ergonomia física não deve ser vista apenas como um cuidado com o conforto, mas como uma estratégia essencial para a prevenção de doenças, aumento da eficiência operacional e valorização da saúde do trabalhador. Seu papel é integrar o conhecimento técnico à prática cotidiana, promovendo a harmonia entre o ser humano e o ambiente onde ele atua.

COGNITIVA

Foco, concentração, raciocínio e atenção são fatores extremamente importantes no desenvolvimento das atividades de qualquer empresa. Entretanto, nem sempre estes fatores caminham lado a lado de mão dadas.

Muitas vezes, há um desequilíbrio que leva os colaboradores à exaustão. Isso acaba gerando um declínio na produtividade, erros mais frequentes, faltas e até mesmo desligamentos voluntários, quando o colaborador não consegue mais suportar a pressão.

A ergonomia cognitiva estuda e implementa soluções para que o trabalho não se tome um sacrifício. São ações implementadas para melhorar a relação do colaborador com a empresa, suas atividades e seus colegas.

Como a ergonomia cognitiva consegue ajudar as empresas?

A ergonomia cognitiva consegue abranger uma grande quantidade de fatores para desenvolver o ambiente, os processos e o dia a dia dos profissionais. Como benefícios, são observadas diversas melhorias, tanto no ambiente em si, quanto na capacidade dos colaboradores.

Retenção de conhecimento

Os profissionais passam a absorver o conhecimento que é transmitido de forma mais eficaz. Treinamentos, palestras, reuniões e workshops começam a fazer mais sentido e se tornam mais interessantes no âmbito profissional.

Quando os colaboradores não sofrem de problemas cognitivos, eles possuem maior facilidade de reter o conhecimento, podendo resolver problemas e situações críticas.

Atenção e foco

Um ambiente cognitivamente confortável promove a atenção às atividades que estão sendo realizadas no momento presente, sem que o profissional fique desviando seu foco para as atividades futuras, ou para depois do expediente.

Motivação

A ergonomia cognitiva auxilia na motivação de pessoas dentro das empresas, entregando um ambiente estimulante, do qual elas querem fazer parte.

O desejo de contribuir com o desenvolvimento da organização também é um dos benefícios que mostra a motivação dos colaboradores em um ambiente cognitivamente saudável.

Tomada de decisão

Uma mente descansada e equilibrada é capaz de tomar as melhores decisões no menor intervalo de tempo. Este é um dos melhores benefícios da ergonomia cognitiva. Dessa forma, evita-se que um colaborador não consiga tomar uma decisão, gerenciar uma tarefa ou administrar algum recurso.

Diminuição da rotatividade

Quanto mais saudável for o ambiente de trabalho, menor será a rotatividade.

A ergonomia cognitiva visa transformar a empresa em um ótimo lugar para trabalhar, promovendo a motivação, a sensação de recompensa, a

saúde e a satisfação. Por isso, a rotatividade diminui e os colaboradores passam longos anos trabalhando para a empresa.

Como funciona a ergonomia cognitiva na prática?

Existem muitas formas de promover a ergonomia cognitiva dentro das empresas. Uma delas é através de treinamentos e atualizações. Quando os colaboradores possuem melhor conhecimento sobre sua área de atuação, eles conseguem lidar com as situações com muito mais desenvoltura e autoridade.

Além dos conhecimentos aplicados ao trabalho em si, a empresa também pode incentivar os profissionais a procurarem seus hobbies e interesses nos horários de descanso. Isso auxilia a aliviar o estresse e restaurar o equilíbrio mental para o dia seguinte. Uma noite fazendo algo prazeroso ou divertido pode apagar um dia inteiro de estresse, fazendo tudo valer a pena.

Outra boa forma de aplicar a ergonomia cognitiva é com pausas frequentes entre as atividades. A atividade física laboral, por exemplo, ajuda a reequilibrar os níveis de oxigênio no cérebro, ativar a circulação e aliviar tensões. Programas de meditação podem contribuir fortemente para a inteligência emocional, que ajuda nas situações mais críticas.

Para finalizar, há também a possibilidade de desafiar os colaboradores de forma saudável, estimulando suas melhores capacidades através de jogos ou competições cognitivas. O uso da inteligência aplicada a determinada área do conhecimento pode aguçar o desempenho de um colaborador durante várias horas.

ORGANIZACIONAL

A ergonomia organizacional é uma área da ergonomia que estuda a organização do trabalho e sua influência sobre o desempenho das pessoas, a segurança, o bem-estar e a eficiência dos processos. Ela não se limita aos aspectos físicos ou mentais do trabalhador, mas considera a forma como o trabalho é estruturado, planejado e gerido dentro das organizações. Seu foco principal está em melhorar os sistemas sociotécnicos, ou seja, a interação entre pessoas, tecnologia e estrutura organizacional.

De acordo com Dul e Weerdmeester (2004), a ergonomia organizacional aborda temas como comunicação, gestão da carga de trabalho, design de horários e turnos, trabalho em equipe, cultura organizacional, participação dos trabalhadores nas decisões e gestão de mudanças. Essa abordagem busca criar ambientes de trabalho onde as relações humanas sejam mais harmoniosas, a divisão de tarefas mais equilibrada e os processos mais eficientes.

Um dos principais objetivos da ergonomia organizacional é aumentar a produtividade sem comprometer a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. Para isso, ela propõe melhorias na forma como o trabalho é organizado: por exemplo, incentivar a participação dos funcionários em decisões sobre seus próprios postos de trabalho, promover a autonomia nas tarefas e equilibrar a distribuição de funções nas equipes. Essas ações reduzem o estresse ocupacional, melhoram o clima organizacional e aumentam a motivação.

Outro aspecto importante dessa área é o design de turnos de trabalho e jornadas. Jornadas muito longas, mal planejadas ou com pouco tempo de descanso afetam o desempenho físico e mental dos trabalhadores, levando a erros, acidentes e doenças ocupacionais. A ergonomia organizacional recomenda escalas mais equilibradas, pausas programadas e estratégias de compensação para atividades noturnas ou repetitivas.

A comunicação interna também é um ponto central. Barreiras na comunicação entre gestores e colaboradores podem gerar falhas de entendimento, retrabalho, conflitos e baixa produtividade. A ergonomia

organizacional estimula uma comunicação clara, acessível e respeitosa entre todos os níveis hierárquicos da empresa.

A cultura organizacional influencia diretamente o comportamento dos trabalhadores. Empresas que valorizam a cooperação, a segurança, o bem-estar e o crescimento pessoal tendem a ter ambientes mais saudáveis e produtivos. Já ambientes com pressão excessiva por resultados, competição desleal e falta de reconhecimento geram insatisfação, absenteísmo e alta rotatividade.

Além disso, a ergonomia organizacional atua fortemente nos processos de mudança organizacional, como reestruturações, adoção de novas tecnologias e implementação de novos métodos de trabalho. Nesses momentos, é essencial considerar como essas mudanças afetam os trabalhadores e como eles podem ser preparados, ouvidos e incluídos no processo.

Em resumo, a ergonomia organizacional é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento sustentável das empresas. Ela promove o equilíbrio entre os objetivos organizacionais e as necessidades humanas, garantindo que o trabalho seja produtivo, mas também justo, saudável e motivador.

6. BENEFÍCIOS ERGONOMIA FÍSICA

A ergonomia física é um dos principais domínios da ergonomia e trata das características anatômicas, antropométricas, fisiológicas e biomecânicas do ser humano em relação à atividade física. Seu objetivo é ajustar o ambiente, as ferramentas e as tarefas às capacidades e limitações do corpo humano, visando à prevenção de doenças ocupacionais, melhoria da eficiência e promoção do bem-estar no ambiente de trabalho.

Segundo Dul e Weerdmeester (2004), a ergonomia física foca em aspectos como postura no trabalho, manuseio de cargas, movimentos repetitivos, organização do posto de trabalho e layout do espaço. A aplicação adequada desses princípios pode gerar uma série de benefícios significativos para trabalhadores e organizações.

1. Redução de Lesões e Doenças Ocupacionais

A ergonomia física contribui para a prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e lesões por esforços repetitivos (LER), que são algumas das principais causas de afastamento do trabalho. Ao adaptar a altura de mesas, cadeiras, disposição de ferramentas e técnicas de movimentação, reduz-se a sobrecarga física e o risco de lesões musculoesqueléticas.

2. Aumento da Produtividade

Trabalhadores que operam em ambientes fisicamente confortáveis tendem a ser mais produtivos. Isso ocorre porque o corpo gasta menos energia compensando desconfortos ou mantendo posturas inadequadas. O resultado é maior eficiência, melhor desempenho nas tarefas e menor número de erros operacionais.

3. Melhoria do Conforto e Bem-Estar

A ergonomia física promove a criação de ambientes mais confortáveis, que respeitam as diferenças individuais de cada trabalhador

(como estatura, força e alcance). Isso aumenta o bem-estar físico, reduz a fadiga e melhora a disposição geral dos colaboradores.

4. Diminuição do Absenteísmo e da Rotatividade

Ambientes ergonomicamente corretos promovem a saúde dos trabalhadores, diminuindo o número de afastamentos por problemas físicos. Além disso, um local de trabalho confortável e seguro contribui para a retenção de talentos, reduzindo a rotatividade e os custos com novas contratações e treinamentos.

5. Atendimento às Normas Regulamentadoras

A adoção de práticas de ergonomia física também ajuda as empresas a cumprirem exigências legais, como a NR-17 (Norma Regulamentadora nº 17), que trata da ergonomia no Brasil. O cumprimento dessas normas evita sanções legais e demonstra o compromisso da organização com a saúde e segurança do trabalho.

Embasamento Teórico

“A ergonomia física trata das características humanas em relação aos requisitos físicos do trabalho. Isso inclui posturas de trabalho, movimentação, levantamento de cargas, movimentos repetitivos e efeitos de fatores ambientais como vibração e temperatura.”

7. AVALIAÇÃO ERGONÔMICA

Realizar uma análise detalhada dos postos de trabalho para identificar os principais problemas ergonômicos.

AVALIAÇÃO ERGONOMICA		
Etapas	Descrição	Status
Treinamento e conscientização	Possostura correta?	Sim
	Técnicas de alongamento durante o expediente?	Não
	Pausas no expediente para exercícios ?	Não
Melhorias dos mobiliários e equipamento	Possui cadeiras ergonomicas?	Sim
	Possui mesas ajustáveis ?	Não
	Possui suporte para monitores e teclados?	Sim
	Possui espaços para alongamento?	Não

8. LEGISLAÇÃO E NORMAS ERGONÔMICAS

Consolidação das Leis do Trabalho e ergonomia (p. 16)

“A CLT estabelece os fundamentos legais para a saúde e segurança no trabalho, sendo a NR-17 uma norma complementar que define parâmetros ergonômicos para adaptar o ambiente laboral ao ser humano.”

Conceitos básicos de ergonomia (p. 25)

“A ergonomia busca harmonizar as condições de trabalho com as capacidades e limitações dos trabalhadores, prevenindo doenças ocupacionais e promovendo conforto e produtividade.”

Análise Ergonômica do Trabalho – AET (p. 132)

“A AET é uma exigência da NR-17, devendo ser realizada por profissional habilitado e considerando aspectos físicos, cognitivos e organizacionais do trabalho.”

Nota Técnica nº 060/2001 – Orientações práticas (p. 139)

“A nota orienta sobre postura, mobiliário e iluminação adequada em escritórios e ambientes administrativos, sendo um suporte técnico à implementação da NR-17.”

Portaria nº 3.523/1998 – Qualidade do ar (p. 147)

“Embora não específica da ergonomia, a norma trata da qualidade do ar em ambientes climatizados, fator diretamente ligado ao conforto ambiental do trabalhador.”

Resolução RE nº 9/2003 – Avaliação de riscos ergonômicos (p. 158)

“Estabelece critérios técnicos para análise e controle de riscos ergonômicos, integrando os princípios da saúde pública ao ambiente de

trabalho.”

Portaria MTB nº 876/2018 – Atualizações da NR-17 (p. 172)

“A portaria reforça a importância da ergonomia preventiva, orientando que o planejamento ergonômico seja considerado desde a concepção dos postos de trabalho.”

9. ERGONOMIA EM DIFERENTES SETORES

Industrial

No setor industrial, a ergonomia visa principalmente a adaptabilidade de máquinas, ferramentas e processos de produção ao trabalhador. O foco é prevenir lesões, aumentar a produtividade e melhorar o conforto no ambiente de trabalho.

De acordo com Moraes e Mont'Alvão (1998), a ergonomia industrial é essencial para reduzir esforços repetitivos e prevenir doenças ocupacionais. A autora explica que mudanças em mobiliário e organização do posto de trabalho são comuns em indústrias para minimizar impactos na saúde física dos trabalhadores (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 91).

“A aplicação da ergonomia nas indústrias envolve desde a adaptação das máquinas até a melhoria das condições de trabalho dos operadores, garantindo a redução de riscos e aumentando a eficiência” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 91).

Administrativo

No setor administrativo, as questões ergonômicas abordam principalmente posturas inadequadas, iluminação deficiente e uso excessivo de equipamentos tecnológicos (como computadores). O objetivo é prevenir lesões por esforço repetitivo (LER/DORT) e garantir conforto no ambiente de trabalho.

Moraes e Mont'Alvão (1998) mencionam que as cadeiras ajustáveis, teclados e monitores ergonômicos, e pausas regulares são fundamentais para o ambiente de escritório. Essas medidas ajudam a manter a saúde física e mental dos trabalhadores (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 104).

> “A ergonomia em escritórios foca no uso de móveis adequados e pausas para evitar problemas musculoesqueléticos e visuais, além de melhorar a produtividade” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 106).

Saúde

A ergonomia no setor da saúde é voltada para redução de esforço físico e prevenção de lesões, já que os profissionais da área (como médicos, enfermeiros e técnicos) enfrentam grande carga física e emocional. A organização do espaço e a adequação dos equipamentos são fundamentais para evitar sobrecarga nos profissionais.

Moraes e Mont'Alvão (1998) destacam que a ergonomia hospitalar inclui ajustes nos equipamentos, como macas, camas hospitalares e a distribuição do mobiliário nos postos de trabalho para otimizar os movimentos e reduzir o estresse (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 112).

> “Nos hospitais, a ergonomia aplica-se à adaptação dos postos de trabalho e à reorganização do espaço para prevenir lesões e reduzir o desgaste físico dos profissionais” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 112).

Educacional

No setor educacional, a ergonomia também é essencial para garantir o bem-estar físico de alunos e professores, prevenindo doenças musculoesqueléticas e promovendo um ambiente confortável e produtivo. A adaptação de mobiliário escolar e a gestão de carga cognitiva são essenciais.

Segundo Moraes e Mont'Alvão (1998), tanto os alunos quanto os professores estão expostos a problemas posturais e físicos, sendo importante adequar as carteiras, a iluminação e as técnicas de ensino para

minimizar o impacto negativo no corpo e na saúde (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 118).

> “A ergonomia nas escolas deve considerar o mobiliário adequado e o ajuste do ambiente para garantir o conforto e saúde tanto dos alunos quanto dos professores” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 118).

Serviços

No setor de serviços, a ergonomia envolve a melhoria da relação entre o trabalhador e o cliente, considerando fatores como carga cognitiva, postura e ritmo de trabalho. A ergonomia ajuda a reduzir o estresse e melhorar a eficiência no atendimento ao público.

Em call centers e serviços de atendimento, Moraes e Mont'Alvão (1998) ressaltam que a ergonomia no ambiente de trabalho busca melhorar a interface entre o trabalhador e o sistema, além de adaptar móveis e equipamentos para reduzir esforços desnecessários (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 122).

“A ergonomia nos serviços busca otimizar o ambiente de trabalho para melhorar o atendimento e reduzir o estresse, focando na saúde dos trabalhadores e na eficiência no processo” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 122).

10. TENDÊNCIAS FUTURAS NA ERGONOMIA

A ergonomia está em constante evolução, e várias tendências futuras estão se destacando na área, principalmente com o avanço das tecnologias e a maior preocupação com a saúde mental dos trabalhadores. As tendências futuras incluem o uso de tecnologias assertivas, a ergonomia digital, a integração de soluções tecnológicas e o foco na ergonomia para saúde mental.

Ergonomia Digital

Uma das tendências mais notáveis é a ergonomia digital, que tem como foco a adaptação das tecnologias de informação e comunicação às necessidades humanas. Ferramentas tecnológicas, como interfaces de usuário e realidade aumentada (AR), estão sendo projetadas para melhorar a interação entre o trabalhador e os sistemas.

Silva (2016) destaca que as novas ferramentas digitais exigem ajustes nas interfaces, pois o uso excessivo de tecnologias pode resultar em desconforto físico e mental, algo que deve ser constantemente monitorado para garantir a saúde do trabalhador (SILVA, 2016, p. 156).

“A ergonomia digital busca garantir que a interface entre o trabalhador e as tecnologias seja o mais natural e confortável possível, adaptando-se às características humanas” (SILVA, 2016, p. 156).

Ergonomia Cognitiva e Saúde Mental

Com o aumento das demandas cognitivas no ambiente de trabalho, a ergonomia cognitiva se destaca como uma tendência para o futuro. A ergonomia não foca mais apenas no físico, mas também na saúde mental e emocional dos trabalhadores, visando reduzir o estresse e aumentar o bem-estar no ambiente de trabalho.

Moraes e Mont'Alvão (1998) explicam que a ergonomia cognitiva vai além da adaptação do ambiente físico, focando na carga mental e no foco

exigidos pelos trabalhadores. Eles mencionam que, à medida que os processos de trabalho se tornam mais complexos, há uma necessidade crescente de estudar e aplicar estratégias para reduzir a sobrecarga cognitiva (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 127).

“As futuras soluções ergonômicas devem focar em reduzir a carga cognitiva no ambiente de trabalho, promovendo saúde mental e aumentando a produtividade de forma equilibrada” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 127).

Ergonomia em Ambientes de Trabalho Flexíveis

A ergonomia em ambientes de trabalho flexíveis é uma tendência que se acelera à medida que mais empresas adotam modelos híbridos de trabalho. Isso inclui a adequação dos espaços e a criação de ambientes de trabalho que possam ser ajustados conforme as necessidades do trabalhador, seja em escritórios, home office ou co-working spaces.

Silva (2016) observa que, com a mudança nas formas de trabalhar, a ergonomia precisa ser mais adaptável e personalizada para cada tipo de ambiente, garantindo segurança, saúde e conforto em qualquer local de trabalho (SILVA, 2016, p. 171).

“O futuro da ergonomia envolve ambientes de trabalho dinâmicos, onde as condições e os espaços podem ser moldados de acordo com as necessidades de cada trabalhador” (SILVA, 2016, p. 171).

Ergonomia e Sustentabilidade

O crescente foco na sustentabilidade está trazendo novas perspectivas para a ergonomia, com ênfase na criação de ambientes que não apenas atendem às necessidades humanas, mas também são ambientalmente sustentáveis. Isso inclui o uso de materiais ecológicos, a redução de impactos ambientais e o foco em processos que reduzam o desperdício no ambiente de trabalho.

Moraes e Mont'Alvão (1998) ressaltam que a ergonomia do futuro está diretamente ligada à responsabilidade ambiental, com soluções que busquem harmonizar as necessidades humanas com as exigências ecológicas (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 135).

“A integração da ergonomia com a sustentabilidade cria ambientes de trabalho que não só atendem às necessidades físicas e mentais dos trabalhadores, mas também são responsáveis ambientalmente” (MORAES; MONT'ALVÃO, 1998, p. 135).

11. A IMPORTANCIA DO RECURSOS HUMANOS NAS EMPRESAS

A gestão de pessoas tornou-se, nas últimas décadas, um elemento essencial para o sucesso organizacional, especialmente diante das transformações ocorridas no mercado de trabalho e na dinâmica empresarial. Segundo Chiavenato (2014), o setor de Recursos Humanos (RH) evoluiu de uma função meramente burocrática e administrativa para uma área estratégica, responsável por alinhar os objetivos da organização às necessidades e potencialidades de seus colaboradores. Essa mudança de perspectiva reflete o entendimento de que as pessoas são o principal diferencial competitivo das organizações modernas.

Chiavenato defende que a gestão de pessoas deve ser vista como um processo dinâmico e integrado, que envolve o recrutamento e seleção de talentos, o treinamento e desenvolvimento contínuo, a avaliação de desempenho, a promoção de um clima organizacional positivo e a valorização do capital humano. Nesse sentido, o RH deixa de ser apenas um executor de tarefas rotineiras e passa a atuar como um agente transformador, contribuindo diretamente para os resultados estratégicos da empresa.

O autor também destaca que a motivação e o engajamento dos colaboradores estão diretamente ligados à forma como a organização os trata e os desenvolve. Assim, é papel da gestão de pessoas criar condições para que os profissionais se sintam valorizados, reconhecidos e estimulados

a contribuir com seus conhecimentos e habilidades. Além disso, Chiavenato enfatiza a importância da liderança no processo de gestão de pessoas, ressaltando que líderes eficazes são fundamentais para promover uma cultura organizacional forte, baseada na confiança, no respeito mútuo e na cooperação.

Outro ponto relevante abordado por Chiavenato é a necessidade de o RH adaptar-se constantemente às mudanças no ambiente externo, como as inovações tecnológicas, a globalização, as novas formas de trabalho e as expectativas da nova geração de profissionais. Isso exige uma atuação mais estratégica, proativa e orientada por resultados, em que o setor de Recursos Humanos participa ativamente das decisões organizacionais e da formulação de políticas que promovam o desenvolvimento sustentável da empresa.

Portanto, a obra de Chiavenato contribui significativamente para a compreensão do papel estratégico da gestão de pessoas nas organizações contemporâneas. Ao reconhecer o ser humano como um recurso vital e insubstituível, o autor reforça a ideia de que investir em pessoas é investir no futuro da própria organização.

12. ERGONOMIA E O RECURSOS HUMANOS

A ergonomia é uma disciplina que tem ganhado cada vez mais relevância nas práticas de gestão de Recursos Humanos, uma vez que busca promover a adaptação do ambiente, das tarefas e dos equipamentos às capacidades e limitações dos trabalhadores. No contexto organizacional, a ergonomia não apenas contribui para a saúde e segurança dos colaboradores, mas também impacta diretamente na produtividade e no clima organizacional.

De acordo com Lida (2005), a ergonomia envolve o estudo sistemático das condições de trabalho com o objetivo de projetar atividades, equipamentos e ambientes que otimizem o desempenho humano, prevenindo o surgimento de distúrbios relacionados ao trabalho, como as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares

Relacionados ao Trabalho (DORT). A atuação do setor de Recursos Humanos é fundamental nesse processo, pois é por meio de suas políticas e práticas que as medidas ergonômicas são implementadas, monitoradas e avaliadas.

A integração entre RH e ergonomia reflete uma visão estratégica da gestão de pessoas, onde o bem-estar físico e psicológico do trabalhador é reconhecido como fator essencial para a manutenção da saúde organizacional. Além de reduzir custos relacionados a afastamentos e tratamentos médicos, as ações ergonômicas promovidas pelo RH favorecem a motivação, o engajamento e a satisfação dos colaboradores, elementos essenciais para a retenção de talentos e para a construção de uma cultura organizacional positiva.

Do ponto de vista financeiro, os investimentos em ergonomia representam uma forma eficaz de reduzir custos indiretos elevados causados por acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Segundo Chiavenato (2014), empresas que adotam programas ergonômicos apresentam redução significativa nos índices de absenteísmo e rotatividade, o que impacta positivamente na produtividade e nos resultados financeiros. Essa economia é obtida também pela diminuição das indenizações, assistência médica e programas de reabilitação.

Um estudo prático realizado por Silva et al. (2018) em uma indústria de manufatura demonstrou que a implementação de melhorias ergonômicas, alinhadas às práticas de Recursos Humanos, resultou na redução de 30% nos afastamentos por LER/DORT em um período de um ano. Além disso, os colaboradores relataram maior conforto e satisfação no ambiente de trabalho, o que reforçou a importância da ergonomia como ferramenta estratégica para o RH.

Ademais, a ergonomia aplicada pelo RH deve considerar aspectos como a organização do trabalho, a carga mental, os turnos e a interação entre os colaboradores, buscando sempre uma adaptação equilibrada entre o trabalhador e seu ambiente laboral. Conforme a Norma Regulamentadora

NR-17, que trata especificamente da ergonomia, as empresas têm a obrigação legal de proporcionar condições que respeitem os limites fisiológicos e psicológicos dos trabalhadores, o que reforça o papel do RH como agente facilitador dessas práticas.

Portanto, ao investir em ergonomia, o RH contribui para a criação de um ambiente de trabalho sustentável, onde a saúde do trabalhador é preservada e o desempenho organizacional é potencializado. Essa abordagem evidencia que a ergonomia deve ser parte integrante das estratégias de gestão de pessoas, sendo indispensável para o sucesso e a longevidade das organizações.

13. A COMUNICAÇÃO INTERDEPARTAMENTAL NAS ORGANIZAÇÕES

A comunicação entre departamentos é um elemento fundamental para o bom desempenho organizacional, uma vez que é por meio dela que ocorre a coordenação de atividades, a troca de informações e o alinhamento de objetivos entre as diferentes áreas de uma empresa. Em um ambiente corporativo cada vez mais dinâmico e competitivo, a eficiência dessa comunicação torna-se um diferencial estratégico.

De acordo com Robbins e Judge (2013), “a comunicação é o processo pelo qual o significado é transferido de uma pessoa para outra. Nas organizações, ela é essencial para o funcionamento, pois está relacionada diretamente com todos os processos, desde o planejamento até a execução das tarefas”. Isso significa que, quando a comunicação flui de maneira eficaz entre os departamentos, há maior integração, o que resulta em tomadas de decisões mais acertadas, maior agilidade nas operações e redução de conflitos internos.

Um dos grandes desafios enfrentados pelas empresas é a existência de silos organizacionais, que ocorrem quando os departamentos funcionam como unidades isoladas, com pouca ou nenhuma troca de informação. Esse isolamento pode gerar retrabalho, divergência de metas, duplicidade de

esforços e falta de sinergia entre as equipes. Segundo Chiavenato (2005), “a comunicação organizacional deve ser tratada como um sistema aberto, no qual todos os setores estão interligados, influenciando-se mutuamente e contribuindo para o resultado final”. Isso reforça a necessidade de um modelo de gestão que valorize a integração horizontal, incentivando o diálogo constante entre os setores.

Para melhorar a comunicação interdepartamental, é importante investir em estratégias como a padronização dos processos de troca de informações, a criação de canais formais de comunicação (como reuniões intersetoriais, relatórios compartilhados e plataformas colaborativas) e a adoção de tecnologias que promovam a transparência e o acompanhamento das atividades em tempo real, como sistemas ERP (Enterprise Resource Planning). Além disso, a liderança exerce papel essencial nesse processo, promovendo uma cultura organizacional voltada à cooperação e à confiança mútua.

Outro ponto relevante é o desenvolvimento de competências interpessoais entre os colaboradores. A escuta ativa, a empatia e a assertividade são habilidades que favorecem a comunicação eficaz e devem ser estimuladas continuamente dentro das organizações.

Portanto, a comunicação entre departamentos deve ser vista não apenas como uma questão operacional, mas como uma estratégia de gestão que impacta diretamente na produtividade, na inovação e na satisfação dos colaboradores. Organizações que conseguem promover essa integração têm maior capacidade de adaptação, resposta ao mercado e alcance de seus objetivos estratégicos.

14. CONCLUSÃO

Encerrar este trabalho é reafirmar a importância da ergonomia como ferramenta estratégica dentro das organizações. Ao longo desta pesquisa, foi possível compreender que um ambiente de trabalho bem estruturado, adaptado às capacidades físicas, cognitivas e emocionais dos colaboradores, contribui não apenas para o aumento da produtividade, mas também para a promoção da saúde, da motivação e do engajamento profissional.

A análise realizada na empresa Contabilidade Move On demonstrou, na prática, como intervenções simples e bem planejadas podem refletir significativamente na qualidade de vida dos trabalhadores. Além disso, evidenciou-se o papel fundamental do setor de Recursos Humanos na implementação e no acompanhamento de medidas ergonômicas, atuando de forma estratégica na construção de ambientes mais humanos e eficientes. Portanto, este trabalho conclui que a integração entre ergonomia e gestão de pessoas é uma ação indispensável para empresas que almejam não apenas bons resultados, mas também relações de trabalho saudáveis, sustentáveis e alinhadas aos princípios da dignidade humana

16. REFERÊNCIAS

- NAÇÕES UNIDAS. Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3: Saúde e bem-estar. ONU Brasil, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>. Acesso em: 22 maio 2025
- IIDA, Itiro. Ergonomia: projeto e produção. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005. Publicado em 2005.
- Fichamento – Livro: Ergonomia: Interpretando a NR-17
- Autor: Alexandre Pinto da Silva
- Editora: LTr Editora, 2016
- DUL, Jan; WEERDMEEESTER, Bernard. Ergonomia prática. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2004. Publicado em 2004.
- MORAES, Anamaria de; MONT'ALVÃO, Cláudia. Ergonomia: Conceitos e Aplicações. Rio de Janeiro: 2AB Editora, 1998.
- SILVA, Alexandre Pinto da. Ergonomia – Interpretando a NR-17: Manual Técnico e Prático para a Interpretação da Norma Regulamentadora 17. São Paulo: LTr Editora, 2016.
- MORAES, Anamaria de; MONT'ALVÃO, Cláudia. Ergonomia: Conceitos e Aplicações. Rio de Janeiro: 2AB Editora, 1998.
- CHIAVENATO, Idalberto. Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 4. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.
- CHIAVENATO, Idalberto. Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.
- IIDA, Itiro. Ergonomia: projeto e produção. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.
- SILVA, Marcos A. da et al. “Impacto da Ergonomia na Redução dos Afastamentos por LER/DORT: estudo de caso em indústria de manufatura”. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 43, n. 1, 2018.
- CHIAVENATO, Idalberto. Introdução à teoria geral da administração: uma visão abrangente da moderna administração das organizações. 7. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.
- ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A. Comportamento organizacional. 15. ed. São Paulo: Pearson, 2013.
- DUL, Jan; WEERDMEEESTER, Bernard. Ergonomia prática. 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2004.

GLOSSÁRIO

Absenteísmo – Ausência frequente ou prolongada de funcionários no trabalho, muitas vezes causada por doenças ocupacionais ou desmotivação.

Antropometria – Ciência que estuda as medidas do corpo humano, aplicada na ergonomia para ajustar móveis e equipamentos ao corpo do trabalhador.

Dores musculoesqueléticas – Dores que atingem músculos, tendões, nervos e articulações, comumente causadas por má postura ou esforço repetitivo.

APÊNDICE HISTÓRIA DA CONTABILIDADE

Move On Assessoria Contábil LTDA

A Move On Assessoria Contábil LTDA é uma empresa especializada na área contábil, fundada por Eroilson Martins Paulino no dia 2 de fevereiro de 2009, com sede no município de Taboão da Serra, no estado de São Paulo.

Seu fundador iniciou sua trajetória profissional na área contábil em 1993, após concluir sua formação técnica em Contabilidade na ETEC Escola Municipal Ruy Barbosa. Atuou como profissional liberal por mais de 15 anos, adquirindo vasta experiência no atendimento a pessoas físicas e jurídicas. Essa bagagem sólida e o comprometimento com a excelência nos serviços prestados impulsionaram a criação da empresa, com o objetivo de oferecer soluções contábeis eficientes, éticas e personalizadas aos seus clientes.

Desde então, a Move On Assessoria Contábil vem se consolidando no mercado como uma microempresa confiável, registrada sob o CNPJ 10.621.165/0001-34, e com natureza jurídica de sociedade empresária limitada. Sua sede está localizada na Rua Digenir Pedro de Campos, 184, no bairro Jardim Mituzi, CEP 06774-230.

A empresa presta serviços em diversas áreas da contabilidade, com foco na abertura, alteração e baixa de empresas, regularizações e apuração de impostos — tanto para pessoas físicas quanto jurídicas. Seu atendimento é realizado de forma personalizada, atendendo às necessidades específicas de cada cliente, com transparência e responsabilidade técnica.

A equipe conta com profissionais capacitados, como Edson Martins, responsável pelo departamento pessoal e imposto de renda, e o próprio Eroilson, que atua diretamente com abertura de empresas e gestão contábil.

A missão da Move é contribuir para o crescimento sustentável de seus clientes por meio de soluções contábeis eficientes e confiáveis. A empresa mantém como visão ser reconhecida pela excelência no atendimento e comprometimento com os resultados de seus parceiros.

5W2H – Move On Assessoria Contábil



Melhoria Ergonómica no Escritório



O quê? Implantar melhorias ergonómicas no escritório



Por quê* Os equipamentos não são adequados para a saúde dos colabor-



Onde? Ambiente de trabalho da empresa analisada



Quando Projeto finalizado em 2 meses



Como? Equipe responsável pela execução



Quanto O orçamento será elaborado pela equipe

FINANÇAS DA MOVE ON ASSESSORIA CONTÁBIL

LISTA DE GASTOS



DESEMPENHO 2009
MOVE ON
CONTABILIDADE

VERBA PREVISTA PARA O PROJETO
R\$ 50.000,00

VERBA UTILIZADA ATÉ O MOMENTO
R\$ 5.334,80

VERBA RESTANTE
R\$ 44.665,20

Item	Categoria	Valor
LUZ	FIXO	R\$ 500,00
AGUÁ	FIXO	R\$ 300,00
HOME OFFICE	FIXO	R\$ 170,00
INTERNET	FIXO	R\$ 250,00
MATERIAL DE ESCRITORIO	FIXO	R\$ 500,00
MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS	FIXO	R\$ 600,00
CADEIRA ERGONOMICA	BENS	R\$ 2.304,00
APOIO DE PES	BENS	R\$ 135,80
MOUSE PAD	BENS	R\$ 39,80
SUPORTE DE MONITOR	BENS	R\$ 431,70
APÓIO DE PUNHOS	BENS	R\$ 103,50
TOTAL		R\$ 5.334,80

- 1.
- 2.

INSERIR AS DESPESAS

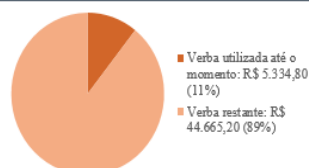
Move On Assessoria Contábil LTDA

INFORMAÇÕES SOBRE O PROJETO

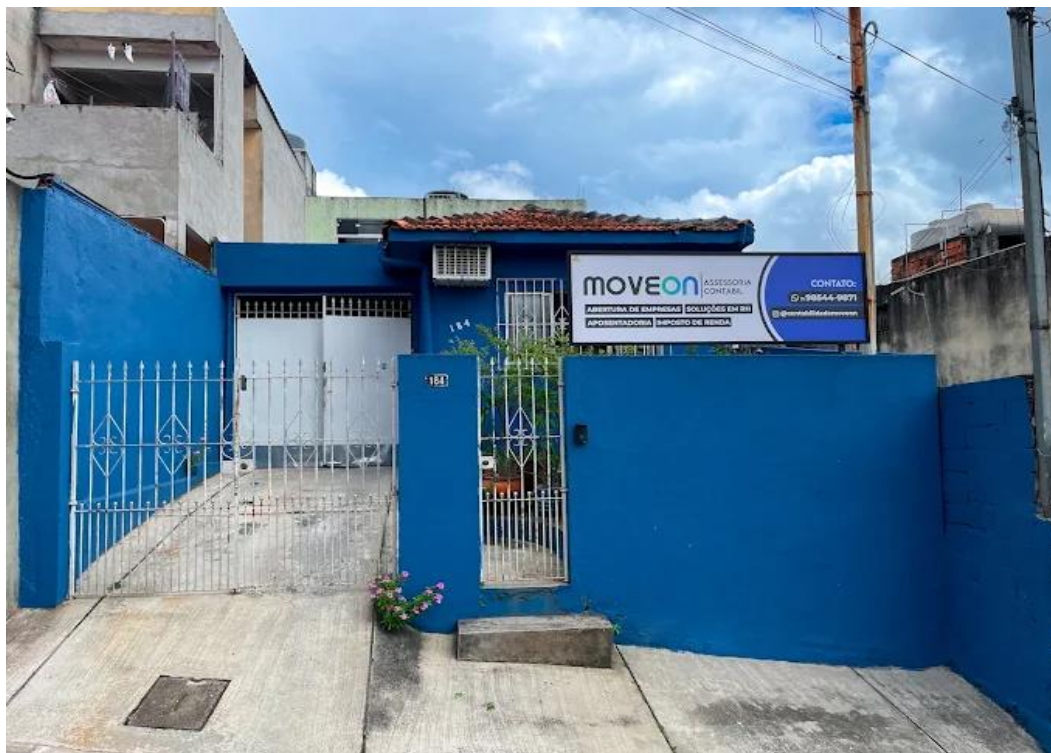
Nome do projeto	Postura Saudável-Qualidade de vida no trabalho
Descrição do projeto	atraves da ergonomia promoveu bem estar, prevenir lesões e almentar eficiência por meio da adequação de mobiliario, ferramentas e rotinas às características dos funcionarios.
Empreiteiro	
Número da licença	
Nome de contato	Eroilson Martins Paululino
Site	https://cnpj.biz/10621165000134
Telefone	(11) 4137-1763
Endereço	Rua Digenir Pedro de Campos, 184

STATUS FINANCEIRO

Valor em Dinheiro	R\$ 50.000
Valor financiado	R\$ 0
Total da verba prevista	R\$ 50.000
Verba utilizada até o momento	R\$ 5.335
Verba restante	R\$ 44.665



IMAGENS DO FUNDADOR E DA CONTABILIDADE



É de São Paulo e vai abrir a sua empresa?

Conte com planos
personalizados. Chegue mais
longe com a Move On.

 11 98544-9871 (Eroilson)

Eroilson Martins

VISITA TÉCNICA – MOVE ON ASSESSORIA CONTÁBIL

No dia 08 de março de 2025, às 10h, os alunos Pablo Simoura e Geovanna Silva realizaram uma visita técnica ao escritório da empresa Move On Assessoria Contábil LTDA, localizada em São Paulo. A recepção foi realizada por um dos responsáveis da empresa, o senhor Cláudio, que nos atendeu com simpatia, profissionalismo e muito bom humor.

Durante a visita, tivemos a oportunidade de observar e discutir aspectos relevantes relacionados à ergonomia no ambiente de trabalho, entendendo como pequenas adaptações e práticas podem contribuir para a melhoria da saúde física e do bem-estar dos colaboradores. Eroilson compartilhou experiências sobre a falta de uma postura adequada, faltas de pausas estratégicas durante o expediente que ajuda cuidar da saúde física no escritório.

Além das orientações técnicas que demos, o momento foi marcado por conversas descontraídas e aprendizado significativo, onde também foram discutidas ações que a empresa poderia adotar para promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Foi possível perceber o compromisso da Move On com o cuidado aos seus funcionários, refletido em práticas simples, porém eficazes, como alguns aparelhos ergonômicos que o escritório possui.

A visita proporcionou uma vivência prática enriquecedora, unindo teoria e realidade empresarial, e reforçou a importância de pensar no bem-estar físico como parte essencial da produtividade e da qualidade de vida no trabalho.

PAUTA DA VISITA TÉCNICA – DOCUMENTO ASSINADO

Pautas da reunião 08\03/2025 às 10 hs.

- Formado no técnico em contabilidade em 1985 na ETEC Escola municipal Ruy Barbosa. Atuou como profissional liberal de 1993 até 2009, 02/02/2009 oficializou seu escritório Move On Assessoria Contábil LTDA
 - Análise contabilidade 1993 - 1995
 - Profissional liberal 1995 a 2009

Bom dia, Sr. Eroilson Martins Paiuilino. Hoje, gostaria de destacar a importância da ergonomia como parte fundamental do ODS 3, que aborda saúde e bem-estar.

A ergonomia se refere à adaptação do ambiente de trabalho às necessidades dos colaboradores, promovendo conforto e eficiência. Implementar práticas ergonômicas não apenas melhora a saúde física dos funcionários, mas também impacta diretamente na produtividade.

Quando os colaboradores trabalham em condições ergonômicas adequadas, temos:

Aumento da Produtividade : Colaboradores confortáveis e bem posicionados realizam suas tarefas com mais eficiência.

Redução de Lesões:

Um ambiente de trabalho ergonomicamente correto diminui o risco de lesões e problemas de saúde relacionados ao trabalho.

Melhoria do Bem-Estar:

A priorização da ergonomia contribui para um clima organizacional positivo, onde os colaboradores se sentem valorizados.

Retenção de Talentos:

Empresas que investem em ergonomia atraem e mantêm talentos, resultando em uma equipe mais estável e motivada.

Ao integrar a ergonomia nas práticas da RD Mota Contabilidade, podemos não apenas promover a saúde dos colaboradores, mas também gerar resultados significativos para a empresa.

Perguntas

1- O senhor sabe o que é ergonomia no trabalho?

R: sim, ter o bem estar dos meus funcionários.

IMAGENS DA VISITA

