Boletin SST 11 - Ergonomia e Saúde Postural

O conforto físico está diretamente ligado ao bem-estar mental. A ergonomia adequada previne dores crônicas, fadiga e afastamentos médicos.

Recomendações Práticas

- **Ajustar a estação de trabalho:** Configure cadeira, monitor, teclado e mouse de acordo com as normas ergonômicas, mantendo a postura correta e alinhada.
- **Realizar pausas ativas:** Levante-se, caminhe e mude de posição a cada hora de trabalho contínuo para ativar a circulação e descansar a musculatura.
- **Praticar exercícios de alongamento:** Incorpore rotinas simples de alongamento para pescoço, ombros, pulsos e costas durante a jornada de trabalho.
- **Cuidar da iluminação e ruído:** Ajuste a iluminação para evitar fadiga visual e utilize protetores auriculares ou fones de ouvido adequados se o ambiente for muito ruidoso.

Por que isso é importante? Atender à legislação sobre riscos psicossociais não é apenas uma obrigação legal, mas um compromisso com a saúde, bem-estar e produtividade de toda a equipe. Um ambiente de trabalho saudável beneficia a todos.

Canais de Atendimento ao Colaborador

SAC – Sugestões e Reclamações: 11 2098-4933. Utilize este canal para registrar sugestões, reclamações e observações relacionadas aos serviços e ao ambiente de trabalho, contribuindo para a melhoria contínua e o adequado encaminhamento das demandas.

Canal de Denúncias: acesse https://www.srservicos.com.br/ escolha “Área do Colaborador” e, em seguida, “Canal de Denúncias”. Este canal destina-se ao relato de condutas inadequadas, irregularidades ou situações que precisem ser comunicadas formalmente à empresa para análise e providências.

Protocolo de Leitura e Ciência

REGISTRADO NA EMPRESA	POSTO DE TRABALHO
NOME DO COLABORADOR	**DATA**
Assinatura do Colaborador	**Assinatura do Gestor**