



CHECKLIST

Checklist NR-17: Ergonomia e Avaliação Ergonômica Preliminar

Roteiro de campo para levantar demandas ergonômicas e alimentar o PGR

A NR-17 trata da adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. Este roteiro apoia a Avaliação Ergonômica Preliminar (AEP) e indica quando a Análise Ergonômica do Trabalho (AET) se torna necessária.

1. Antes de ir a campo

- Liste as funções e postos a avaliar, com número de trabalhadores por posto.
- Reúna histórico de queixas, afastamentos osteomusculares, CAT e dados do PCMSO.
- Combine horário que represente a condição real (pico de produção, turno crítico).
- Leve trena, cronômetro ou celular, câmera e formulário de registro.

2. Checklist de observação por posto

- ☐ Altura do plano de trabalho compatível com a tarefa e com a estatura do trabalhador.
- ☐ Assento com regulagem e apoio adequado, quando a tarefa permite postura sentada.
- ☐ Alcances frequentes dentro da zona confortável, sem torção de tronco.
- ☐ Ausência de trabalho prolongado com braços acima dos ombros.
- ☐ Levantamento e transporte manual de cargas dentro de limites aceitáveis e com auxílio mecânico quando necessário.
- ☐ Repetitividade avaliada: ciclos curtos, alta frequência e pouca variação de tarefa.
- ☐ Pausas previstas e efetivamente realizadas.
- ☐ Iluminação suficiente para a exigência visual da tarefa, sem ofuscamento.
- ☐ Ruído que não obrigue elevação constante da voz para comunicação.
- ☐ Conforto térmico compatível com a atividade.
- ☐ Mobiliário e software de trabalho informatizado adequados (monitor na altura dos olhos, teclado e mouse acessíveis).
- ☐ Ritmo de trabalho definido por máquina ou meta sem margem de recuperação.
- ☐ Atendimento ao público com exigência emocional relevante e sem suporte.
- ☐ Sinalização e organização do posto que evitem esforço desnecessário.

3. Quando a AEP não basta

- Queixas persistentes ou afastamentos recorrentes no mesmo posto.
- Achados da AEP que não podem ser resolvidos com medida simples.
- Postos com exigência combinada: repetitividade, força e postura desfavorável.
- Introdução de novo processo, equipamento ou layout com impacto relevante.
- Nesses casos, registre a necessidade de AET com prazo definido no plano de ação.

4. Da observação ao PGR

Achado de campo	Perigo no inventário	Medida típica
Levantamento manual repetido acima da linha do ombro	Sobrecarga biomecânica de ombro	Mudança de altura do estoque, dispositivo de elevação
Ciclo de 12s com 900 repetições/turno	Movimentos repetitivos de punho	Rodízio de tarefas, pausas programadas, revisão do ritmo
Posto de atendimento sem regulagem	Postura estática inadequada	Mobiliário regulável e treinamento de ajuste
Meta com penalização por tempo de atendimento	Pressão temporal (fator psicossocial)	Revisão de indicadores e dimensionamento

5. Indicadores para acompanhar

- Nº de queixas osteomusculares por 100 trabalhadores.
- Dias perdidos por afastamento osteomuscular.
- % de postos com AEP vigente.
- % de medidas ergonômicas concluídas no prazo.
- Reincidência de queixa no mesmo posto após a medida.

Ergonomia bem feita aparece no indicador de afastamento antes de aparecer no relatório.

Quer aplicar isso na sua empresa? Faça o diagnóstico do portal em portalnr1.com.br/diagnostico ou fale com um especialista em portalnr1.com.br/contato.

Este material tem caráter informativo e não substitui a leitura da redação vigente das Normas Regulamentadoras nem a avaliação de um profissional legalmente habilitado. Confirme sempre os textos e prazos oficiais publicados pelo Ministério do Trabalho e Emprego.