

E-book Ergonomía para Representante de Envíos



Carpediem

Somos Recursos Humanos

Sumário

Introdução	01
Cap. 01. - Afinal, o que é Ergonomia?	03
Cap. 02. - A importância dos Representantes de Envios	05
Cap. 03. - A importância da NR-17	07
Cap. 04. - Principais lesões que podem acometer os Representantes de Envios	10
Cap. 05. - Principais dicas ergonômicas para os Representantes de Envios	12
Cap. 06. - Conclusão	15

Introdução

As vendas online cresceram 75% em meio à pandemia, estima-se também que, hoje, mais de 70% dos brasileiros preferem fazer compras via internet. Com mais compras sendo feitas, é natural que as exigências dos usuários em relação às suas experiências de compras aumentem. Sendo assim, ante este cenário, há uma função primordial envolvida no processo de finalização e entrega dos produtos: a de Representante de Envios.



Quanto a esta profissão, cabe a ela receber, empacotar, embalar e etiquetar os produtos que chegam do centro de distribuição. Esta função requer extremo cuidado e atenção aos mínimos detalhes, afinal, estamos falando dos produtos que serão recebidos pelos clientes do Mercado Livre.

Além da atenção e cuidado, não podemos nos esquecer que a principal ferramenta de trabalho dos Representantes de Envios é o próprio corpo. Pelo fato deles estarem em constante atividade, se locomovendo e realizando movimentos repetitivos, conseqüentemente, podem acabar sofrendo lesões musculares, fraturas ou torções.

E para que todos os Representantes de Envios do Mercado Livre Brasil tenham à disposição uma melhor qualidade de vida e saúde no trabalho que de fato

merecem, preparamos este e-book voltado para a ergonomia desta profissão. Não deixe de ler até o final para estar sempre atento aos possíveis acidentes de trabalho.

Boa leitura!



Capítulo

01

Afinal , o que é Ergonomia?

01. Afinal, o que é Ergonomia?

A ergonomia traz na própria etimologia a sua melhor definição; "ergon" do grego é trabalho e "nomos" é normas.

Ergo + **Nomos**
Trabalho Normas

Como uma ciência que estuda a relação entre o indivíduo e as condições de trabalho, a ergonomia traz ao mundo corporativo conceitos que visam amenizar os riscos de seus colaboradores.

A ergonomia, portanto, representa um conjunto de regras e procedimentos capazes de prestar aos colaboradores melhor qualidade de saúde e mais segurança.



Capítulo 02

A importância dos **Representantes de Envios**

02.

A importância dos Representantes de Envios

Convenhamos, receber os nossos produtos que compramos pela internet dentro prazo e muito bem empacotados, nos causa uma satisfação tremenda, não é mesmo? Sobre isso, podemos dizer que muito deste processo passa pelas mãos de nossos Representantes de Envios.

Por exemplo, é da responsabilidade deles verificar a documentação e a etiqueta de cada produto, garantir a validação dos registros das mercadorias e se certificar da qualidade de cada embalagem, garantindo ao usuário a melhor experiência de compra possível.

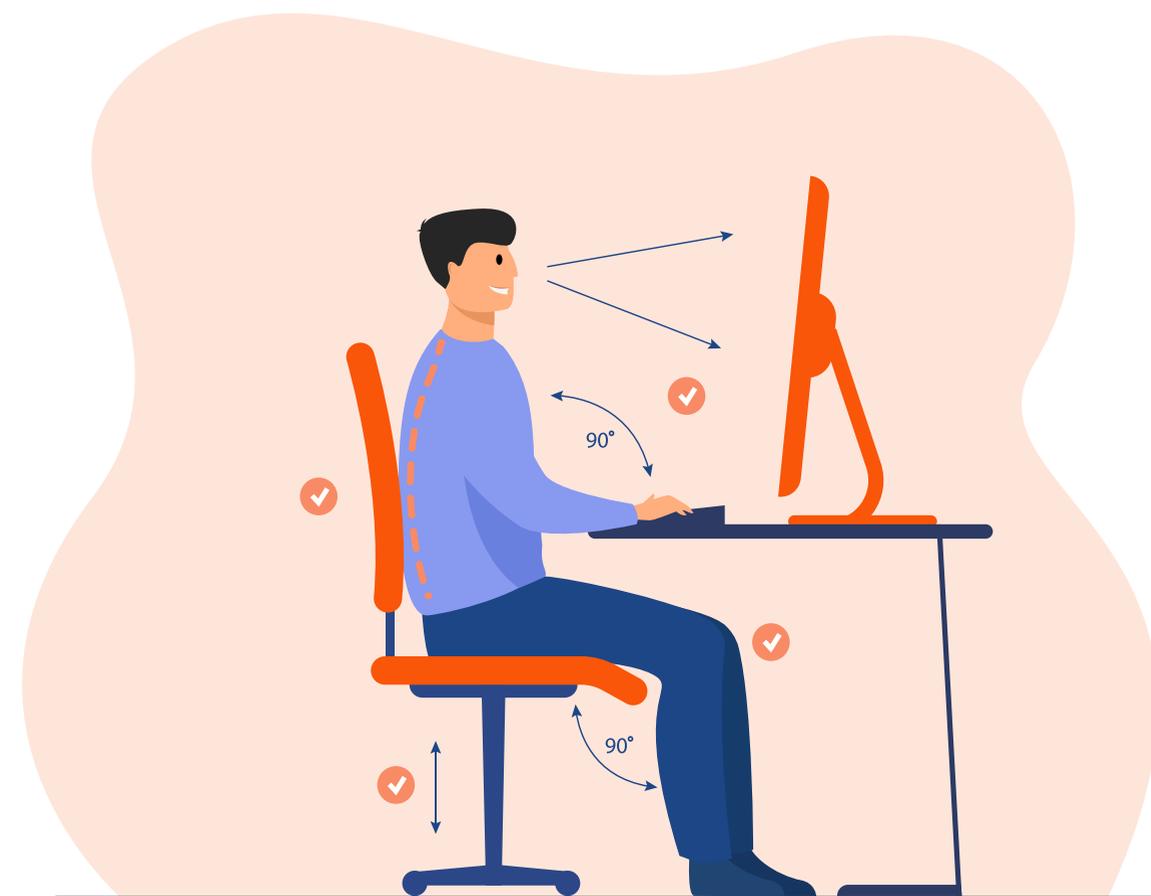
Capítulo
03

A importância da **NR-17**

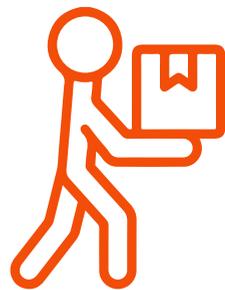
03. A importância da NR-17

As **NRs – Normas Regulamentadoras** são dispositivos que regulamentam e fornecem orientações sobre os procedimentos obrigatórios relacionados à segurança e Medicina do Trabalho. Elas constam e foram aprovadas pela Portaria MTPS (Ministério do Trabalho e Previdência Social) N.º 3.214, 8 de junho de 1978 e são obrigatórias a todas as empresas regidas pela CLT (Consolidação das Leis do Trabalho).

Seu principal objetivo é o de evitar acidentes decorrentes das más condições ergonômicas, proporcionando mais qualidade de vida e de trabalho no dia a dia dos colaboradores.



Algumas abordagens tratadas na **NR 17** de forma resumida são:



LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE MATERIAIS

Fala dos riscos de peso de uma carga e sua relação com a saúde do indivíduo, alertando-o sobre os possíveis acidentes.



EQUIPAMENTOS DOS POSTOS DE TRABALHO

Trata-se da utilização de equipamentos referentes a determinadas funções ou atividades que serão executadas.



CONDIÇÕES AMBIENTAIS DE TRABALHO

Onde são abordadas as questões naturais do trabalho, como iluminação e ruídos.

Capítulo

04

Principais lesões que podem acometer os Representantes de Envios

04.

Principais lesões que podem acometer os Representantes de Envios

As principais lesões que acometem os Representantes de Envios estão relacionadas às suas posturas inadequadas e movimentos repetitivos. As principais delas acontecem por falta de práticas ergonômicas. Veja alguns exemplos:



DORSALGIAS

Lesões na coluna lombar.



TENDINOPATIAS

Popularmente chamadas de tendinites – nos ombros e nos punhos.



DORTS

Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, ocasionados por meio da repetição de movimentos em alta frequência.



BURSITE DE COTOVELO

É a inflamação da bursa, um tipo de almofada que fica entre o osso e a pele, amortecendo o impacto no cotovelo.

Capítulo 05

Principais dicas ergonômicas para os Representantes de Envios

05.

Principais dicas ergonômicas para os Representantes de Envios



Faça micropausas durante o trabalho para se alongar.



Esteja sempre atento às posturas.



Exercite as mãos, os pulsos e o pescoço.

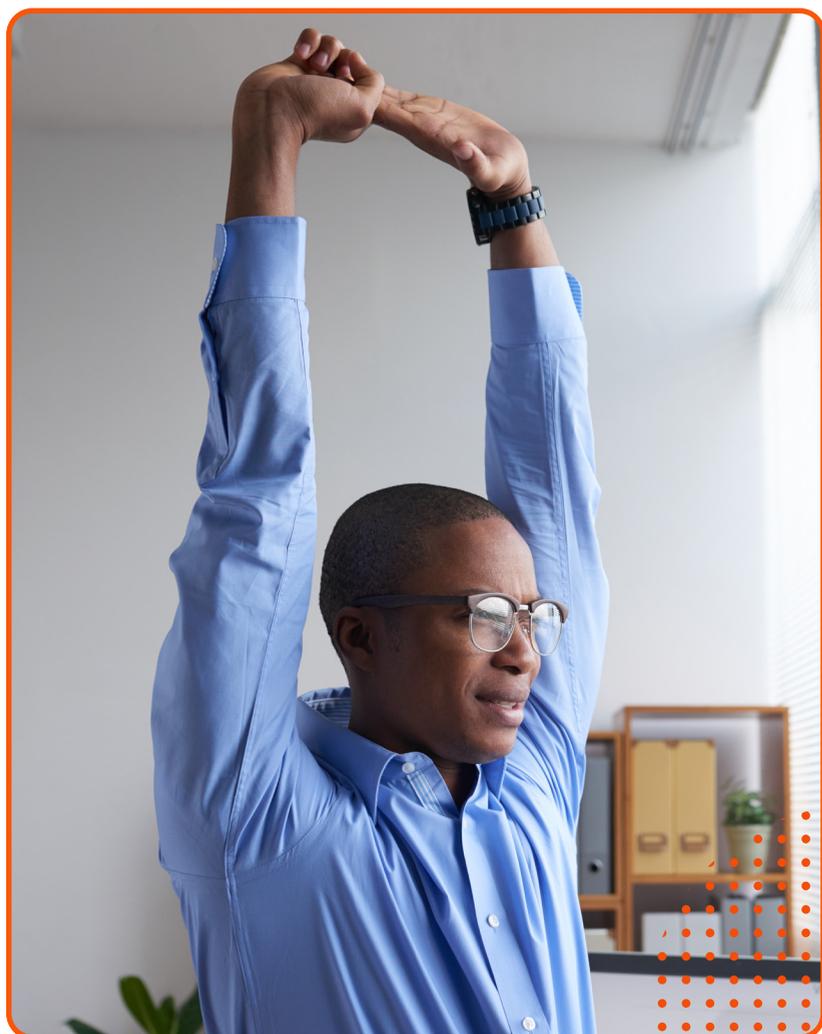


Cuidado ao carregar pesos. Levante pacotes mais pesados com os braços estendidos juntos ao corpo, nunca sobre a cabeça.



Em caso de dor ou incômodos musculares, não hesite em procurar um atendimento médico.

Veja aqui alguns exemplos de alongamentos:



Capítulo
06

Conclusão

06. Conclusão

O principal objetivo desta ciência é mitigar qualquer risco ou acidente que envolva o trabalhador em seu ambiente de trabalho.

Porém, infelizmente, muitas lesões acabam sendo resultado de imprudências que não aconteceriam caso houvesse por parte do trabalhador mais atenção e cuidado.

Por isso, acreditamos que a união entre a ergonomia e os avanços tecnológicos podem proporcionar a este trabalhador condições elevadas de trabalho e qualidade de vida.



THANKS



SYNVAHJ

Obrigado!