

# LF ERGONOMIA

Consultoria em Ergonomia, Saúde e Segurança do Trabalhador

## Módulo 2: Levantamento, Transporte e Mobiliário

**Limites de Peso para Transporte Manual de Cargas** Segundo a NR-17, o limite de peso para levantamento manual de cargas é de 23 kg por trabalhador. Este limite pode variar conforme a frequência, altura de levantamento e outras condições. Para mulheres, o limite é reduzido. **Critérios para Bancadas, Mesas e Cadeiras** Os postos de trabalho devem ter altura ajustável ou adequada à estatura do trabalhador. Bancadas devem estar entre 75 cm e 85 cm de altura. Cadeiras devem ter encosto, altura ajustável e ser estáveis. Mesas devem permitir espaço suficiente para os membros inferiores. **Altura e Ajustabilidade dos Postos de Trabalho** A altura ideal varia conforme a tarefa. Para trabalho em pé, a altura deve estar entre o cotovelo e 15 cm abaixo dele. Para trabalho sentado, a altura deve permitir que os pés toquem o chão com os joelhos em ângulo de 90 graus. **Equipamentos e Ferramentas Adequados** Ferramentas devem ter peso reduzido, serem ergonômicas e adequadas ao tipo de trabalho. Equipamentos de proteção individual (EPI) não devem prejudicar a postura ou movimento do trabalhador.

*Documento gerado em 28 de April de 2026*