

# ERGONOMIA É UMA BOA ECONOMIA

logitech®



Como a ergonomia moderna pode aprimorar o bem-estar de empregados e os resultados financeiros da empresa.

A maioria das pessoas passa entre um quarto e um terço do tempo em que estão acordadas no trabalho.<sup>1</sup> Isso é um bocadinho de tempo para os empregados. E, para os empregadores, é uma grande oportunidade. Quanto melhor os empregados se sentem no trabalho, mais produtivos eles são.

Para se sentirem bem ao longo do dia, as pessoas precisam de espaços de trabalho que fazem mais do que impedi-las de ficar estressadas ou doentes. Os espaços de trabalho precisam efetivamente aprimorar aquilo a que nos referimos como bem-estar – os aspectos que compõem a saúde física e mental de uma pessoa. A Organização Mundial de Saúde concorda. Eles dizem que uma boa saúde não é apenas a ausência de saúde ruim, mas também um estado de bem-estar.<sup>2</sup>

Os empregadores podem ter um impacto direto na qualidade do trabalho realizado no escritório simplesmente garantindo que as pessoas se sintam bem e experimentem o bem-estar enquanto trabalham. Embora isso possa parecer uma tarefa desafiadora, um método comprovado e poderoso está bem ao alcance de suas mãos... ou talvez, na ponta de seus dedos: aprimorar a ergonomia dos espaços de trabalho.

Equipamentos ergonômicos, como um mouse que facilita o posicionamento natural da mão, ajudam os empregados a trabalhar por mais tempo, com mais qualidade e eficiência, e menos tempo parados. Eles produzem funcionários mais felizes e empresas mais lucrativas.

Em resumo, ergonomia é uma boa economia. As soluções ergonômicas para espaços de trabalho da Logitech podem ajudar sua empresa a se tornar um ambiente de trabalho mais saudável.



**O espaço de trabalho se tornou o lugar onde o bem-estar deve ser encorajado e mantido.**

## Este relatório explorará os seguintes tópicos importantes:

- O perigo por trás das mesas de trabalho.
- Avaliando o risco de lesões no espaço de trabalho.
- Os benefícios de abordar potenciais lesões no espaço de trabalho.
- A solução ergonômica para lesões no espaço de trabalho.
- A diferença que mouses e teclados podem fazer.
- Fazendo com que os trabalhadores participem e adotem.
- Reduzir os riscos de lesões no espaço de trabalho pode realmente ser tão fácil?



## O perigo por trás das mesas de trabalho

Independentemente de quão bela seja a vista do escritório, ou quão amigáveis seus colegas possam ser, há inconvenientes nas mesas de trabalho. A maior desvantagem para um empregado, do ponto de vista de saúde, é a limitação de movimentos ao longo do dia.

**Há estimativas de que até 2023, 90% da força de trabalho necessitará de conhecimentos básicos de informática para desempenhar seus papéis. Isso significa muito tempo sentado, olhando para uma tela.<sup>3</sup>**



O mouse ergonômico avançado Logitech MX Vertical

Trabalhadores sedentários, parados diante de um computador enquanto executam movimentos repetitivos, correm o risco de lesões relacionadas a esforço nas mãos, pulsos, cotovelos, ombros e pescoço, sem contar o esforço dos olhos, que pode resultar em problemas de visão e dores de cabeça.

Entretanto, mesas de trabalho são parte do ambiente de trabalho moderno, uma tendência com projeção de crescimento em função da evolução da economia global. Se este é o cenário que encararemos no longo prazo, há alguma forma de combater estes efeitos negativos? A resposta é sim. A crescente tendência de adoção de programas oficiais de ergonomia em espaços de trabalho visa aprimorar o desempenho, conforto e bem-estar dos empregados ao identificar e corrigir fatores de risco ergonômico.<sup>4</sup> E os trabalhadores abraçaram completamente esta ideia. Na verdade, atualmente os empregados não apenas apoiam as iniciativas que promovem o bem-estar corporativo, como também esperam que elas estejam presentes.

**82% dos consumidores empregados acreditam que seus empregadores ou planos de saúde deveriam fornecer programas de saúde e bem-estar.<sup>5</sup>**

## Quem sofre lesões por esforço repetitivo? A resposta poderá ser surpreendente.

Uma lesão por esforço repetitivo (LER) é uma condição em que executar as mesmas ações repetidamente causa dor e, eventualmente, reduz a funcionalidade dos tendões e músculos. LER não é algo que acontece somente com pessoas que têm trabalhado por décadas. Ela atinge pessoas jovens e idosas igualmente. Em indivíduos entre 25 e 29 anos, a síndrome do túnel do carpo atinge 3,4 pessoas a cada 1.000.<sup>6</sup> Considere o seguinte caso típico:

Emma é uma gerente de mídias sociais em uma empresa de tecnologia em crescimento. Ela ama seu trabalho e as oportunidades de evolução que ele oferece. Após o trabalho, você pode encontrá-la na academia ou passando tempo com seus amigos e, aos finais de semana, caminhando com seu cão nas montanhas.

Um dia, enquanto trabalha em sua mesa, ela observa uma dor persistente no lado do polegar em seu pulso. Ela acredita que possa ter se machucado na aula de ioga e que isso passará com o tempo. Em vez disso, a dor se intensifica ao ponto de começar a afetar seu trabalho. Uma semana depois ela se transforma em uma dor agonizante. Um médico a examina e, entre outras coisas, recomenda que ela ajuste a configuração de sua estação de trabalho para incentivar uma posição mais natural do braço. Após pesquisar um pouco, Emma percebe que a forma como ela vem se sentando e executando milhares de movimentos de braço e pulso por dia é semelhante a correr uma maratona de chinelos.

O custo direto de lesões por movimentos repetitivos em ambientes de trabalho apenas nos EUA é de 1,5 bilhão de dólares.<sup>7</sup> Custos diretos incluem indenizações para trabalhadores, reabilitação médica e hospitalar, pensões a dependentes e custos jurídicos.



A LER atinge todos os grupos etários.

### O trabalhador de escritório padrão...

- **Senta-se ao computador por 2,6 horas por dia**
- **Move o mouse uma média de 30 metros por dia de trabalho, ou mais de 9,6 quilômetros a cada ano.**

Fonte: Wellnomics for Logitech, 2019

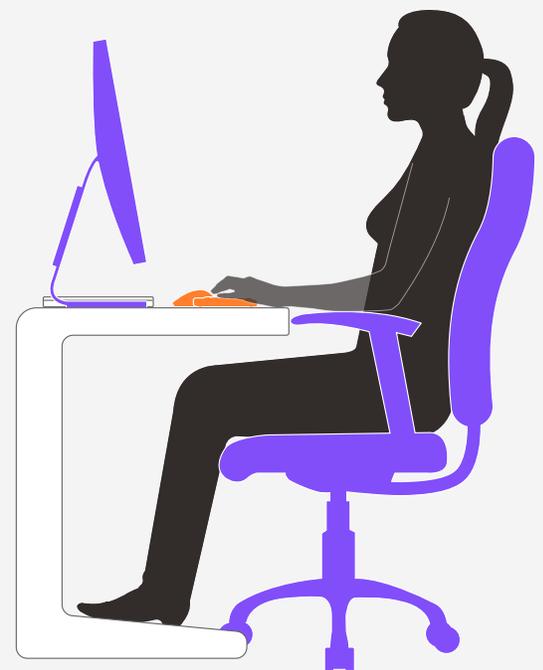
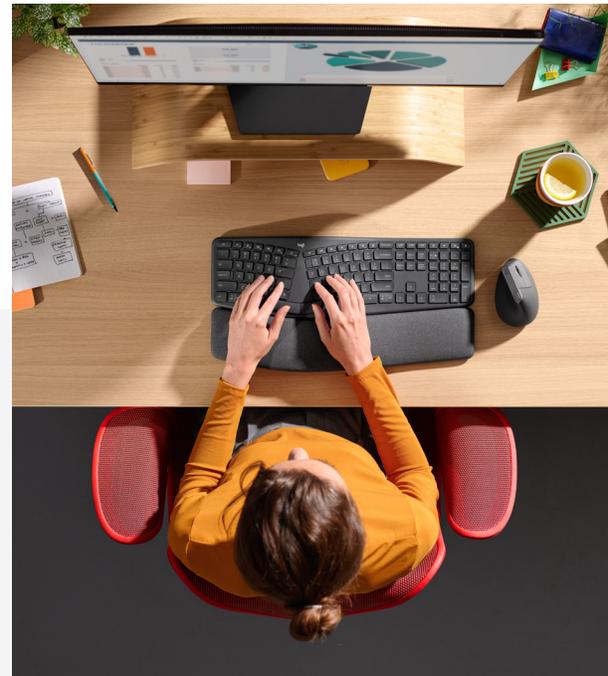
Isso nem leva em conta os custos indiretos, como alta rotatividade, gargalos, ausências, baixa qualidade de trabalho, moral reduzida, produtividade perdida e ineficiência. Os dois últimos não devem ser subestimados. Apenas por dor no pulso, trabalhadores em escritório experimentam uma perda de produtividade de 15%.<sup>8</sup>

## LISTA DE VERIFICAÇÃO: Avaliando o risco de lesões no espaço de trabalho

12% de todos os usuários de computador no Reino Unido e 7º na Alemanha sofrem dor nas mãos, punhos, antebraços ou ombros a cada dia.<sup>9</sup> Aqui está uma lista de verificação rápida para determinar se as chances dos trabalhadores em escritório sofrerem uma lesão no espaço de trabalho estão aumentado:

- Os funcionários têm **cadeiras e monitores ergonomicamente ajustáveis**, permitindo que arrumem e ajustem sua estação de trabalho, promovendo uma postura mais natural?
- Eles têm acesso a avaliações ou assistência ergonômica profissional em relação à postura adequada em suas estações de trabalho?
- Os usuários de laptop utilizam um **monitor, teclado e mouse externos** (não touchpad) em suas mesas?
- Os empregados conseguem completar seus expedientes sem precisar ajustar suas estações de trabalho devido a desconforto ou sem necessitar de intervalos frequentes?

Se a resposta a qualquer uma destas perguntas for "não", os empregados estão correndo o risco de lesões no espaço de trabalho. Entretanto, há uma forma efetiva de ajudar a evitar resultados doloridos e potencialmente caros: equipamentos de escritório ergonomicamente saudáveis.





O teclado ergonômico dividido Logitech ERGO K860

## Abordando potenciais lesões no espaço de trabalho. É mais benéfico do que você imagina.

A má notícia é que os fatos são inegáveis – o aumento no risco de lesões resultantes de trabalhos comuns executados em mesas de trabalho é real. Mas há boas notícias: existem uma solução fácil que não é impossível de obter nem exorbitantemente cara de implementar. A simples adição de um programa de ergonomia às iniciativas de bem-estar existentes pode reduzir o risco de lesões no local de trabalho e aumentar a satisfação, comprometimento, engajamento e senso de propósito dos funcionários com o trabalho, além de aprimorar sua retenção. Ainda mais tangível, empregadores que estabelecem protocolos de ergonomia reduzem seus custos médicos e obtêm outros benefícios econômicos.<sup>10</sup>

Mas o bem-estar do dia a dia importa tanto quanto os lucros para a geração de trabalhadores que está chegando, e eles estão mostrando isso para seus empregadores. As gerações mais jovens têm mais consciência sobre saúde que seus pares mais velhos, e são em parte responsáveis por trazer bem-estar aos espaços de trabalho. Embora esta conscientização aumente em todas as gerações, ela é mais elevada entre os funcionários da geração Z e millennials.<sup>11</sup>

E eles valorizam benefícios à saúde mais do que qualquer geração anterior, o que é parcialmente evidenciado por seus hábitos de consumo. Ao todo, millennials gastam quase o dobro em “cuidados pessoais” que os “baby boomers”.<sup>12</sup> Antigamente, os salários eram o mais importante para os novos contratados, mas os millennials se preocupam mais com o conjunto das compensações totais, incluindo bem-estar corporativo e a cultura do dia a dia. Em particular, eles querem a segurança de bem-estar durante o expediente. E esta tendência está se espalhando por gerações: no geral, 87% dos empregados querem que seus espaços de trabalho sejam equipados com móveis ergonômicos e 98% desejam que seja equipado com tecnologia funcional perfeita e moderna. Além disso, 68% consideram o design do espaço de trabalho um importante critério para sua escolha de empregador.<sup>13</sup>

Quando as empresas promovem políticas de planejamento de bem-estar e saúde corporativa, elas se conectam com seus funcionários por meio da educação e prevenção de lesões. O que antes era opcional agora é imperativo. Bem-estar se tornou um negócio mandatário para empresas de alto desempenho.

## A solução ergonômica para lesões no espaço de trabalho

O objetivo final da ergonomia sempre foi, e sempre será, a prevenção e redução da dor para o usuário final. Para isso, as descobertas científicas obtidas por meio do estudo do desempenho e bem-estar objetivo das pessoas precisam ser traduzidas em produtos que possam ser usados por trabalhadores em seu dia a dia.



**Se um equipamento reduz ou mitiga uma dor distrativa... a capacidade e potencial de produção do funcionário são aprimorados.**

Um bom ambiente de trabalho contribui para o bem-estar dos funcionários e ajuda na identificação com a empresa. 39% dos funcionários esperam que seja dada mais atenção à qualidade ergonômica dos equipamentos. A necessidade de ação se torna ainda mais evidente se observamos aqueles abaixo de 30 anos. Entre eles, apenas um em dois (52%) está satisfeito com a qualidade ergonômica de seu próprio espaço de trabalho.<sup>13</sup>

E, considerando-se a quantidade de tempo que as pessoas passam no trabalho, é imperativo que os empregados se sintam confortáveis para atingir seu desempenho e eficiência máximos.

Estar confortável significa entrar em um estado de liberdade e relaxamento visual e tátil. As questões a seguir ajudam a medir o nível de conforto dos usuários finais em um ambiente de escritório.

- Os equipamentos do escritório são fáceis de usar?
- Eles permitem que uma pessoa complete uma tarefa sem perder o foco?
- Uma pessoa consegue completar uma tarefa sem sequer perceber o equipamento que está sendo usado?

Eis a conclusão chave em relação a conforto no espaço de trabalho: Se um equipamento reduz ou mitiga uma dor distrativa aumentando o conforto, a capacidade e potencial de produção do funcionário são aprimorados. Este pode ser o início de uma mudança mais ampla, porque quando o conforto aumenta e a dor diminui, um ciclo vicioso se encerra. Condições dolorosas são depressivas, e estar deprimido torna uma pessoa mais propensa a condições dolorosas.<sup>14</sup>

## A diferença que mouses e teclados podem fazer

Trabalhos que envolvem usar um teclado e mouse por várias horas incorrem em uma quantidade significativa de movimentos repetitivos. Posturas desconfortáveis e/ou uso do equipamento errado para a tarefa podem exacerbar o impacto destes movimentos, potencialmente levando à fadiga, desconforto e dor. Com equipamentos ergonomicamente saudáveis, estes movimentos se tornam mais naturais, com posicionamento mais saudável das mãos e pulsos, o que pode reduzir os riscos de LER.

**O custo médio para empregadores por um único caso de síndrome do túnel do carpo é de US\$ 64.852.<sup>15</sup>**

É melhor não esperar o surgimento de sinais da presença de LER para ver o quanto mouses e teclados podem fazer a diferença. Dispositivos ergonômicos podem ajudar a aliviar a dor ou, ao menos, reduzir o risco de que ela aumente. E quando os funcionários estão livres de dor, as empresas são mais lucrativas. Ter um funcionário diagnosticado com síndrome do túnel do carpo pode resultar em custos assustadores a serem cobertos pelos empregadores. Conforme relatado pela Occupational Safety and Health Administration (OSHA), o custo médio direto de um caso é US\$ 30.882 e, pior ainda, os custos indiretos médios são de US\$ 33.970.<sup>15</sup> Isso coloca o custo total de um caso de síndrome do túnel do carpo em US\$ 64.852.

Com aproximadamente 3 a cada 5 trabalhadores nos EUA atingidos, distúrbios osteo musculares (DOM) são o problema de saúde relacionado à trabalho mais presente.<sup>16</sup> E têm um impacto considerável na economia.



**O mouse ergonômico avançado Logitech MX Vertical**

**A posição natural de aperto de mão reduz o esforço muscular**

**Com um ângulo vertical único de 57°, a pressão no pulso é reduzida**

**O rastreamento ótico avançado com uma chave de velocidade do cursor dedicada resulta em 4 vezes menos movimento da mão<sup>18</sup>, reduzindo a fadiga dos músculos e da mão**



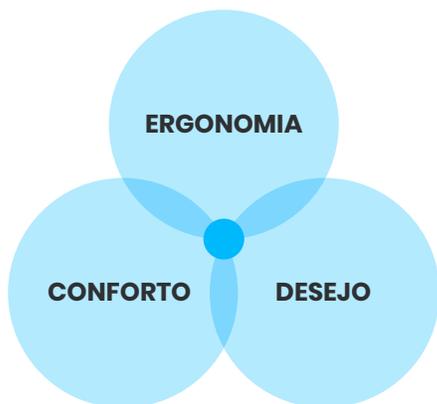
Em 2016, na Alemanha, por exemplo, distúrbios osteo musculares e de tecidos conectivos foram responsáveis por uma perda de produção, baseada no custo do trabalho, de 17,2 bilhões de Euros e 30,4 bilhões de Euros em perda de valor bruto agregado. Isso representa, respectivamente, 0,5% e 1,0% do produto interno bruto da Alemanha.<sup>17</sup>

Valer-se de equipamentos ergonômicos para tentar afastar lesões no local de trabalho é uma forma prudente de evitar sobrecargas inesperadas e, em termos de ROI, é a coisa mais próxima de uma aposta garantida.

## **A chave para assegurar a participação e adoção pelos funcionários: ergonomia, conforto e desejo.**

Produtos ergonômicos só funcionam verdadeiramente se os usuários finais os adotarem. Encontrar o ponto exato que assegura a melhoria ergonômica sem comprometer o desempenho define a missão abrangente da Logitech.

Então, como este objetivo se traduz em design de produto real? Sendo incorporado em três princípios básicos: ergonomia, conforto e desejo.



**Nove entre dez pessoas que trocam para um teclado ou mouse ergonômico nunca mais retornam aos modelos tradicionais.<sup>19</sup>**



Teste de ergonomia da Logitech com sensores de captura de movimento

A beleza da ergonomia é que ela pode ser quantificada e mensurada ao se observar a postura, atividade muscular e impacto no desempenho. Postura é a posição em que você mantém os segmentos de seu corpo enquanto está sentado ou em pé.

Atividade muscular refere-se ao grau de esforço e movimento que um dispositivo ergonômico causará ao músculo. Impacto no desempenho é onde a coisa fica séria. Isso considera as métricas de desempenho combinadas com a redução de esforço para o usuário final.

Embora de natureza subjetiva, o conforto pode ser avaliado com uma análise visual e tátil e não é negociável no mundo do design da Logitech. Se um produto não for confortável de usar, não será utilizado pelos trabalhadores. Isso coloca por terra todo seu propósito.

Por fim, o desejo despertado pelo conjunto de seu design. Os usuários o acham bonito, ele apela ao seu gosto, ele se parece com um produto que eles compreendem, ele faz sentido para eles e eles querem experimentá-lo? Para o usuário, a ideia de um mouse e teclado ergonômico pode evocar imagens de dispositivos estranhos e alienígenas, mais adequados ao laboratório de

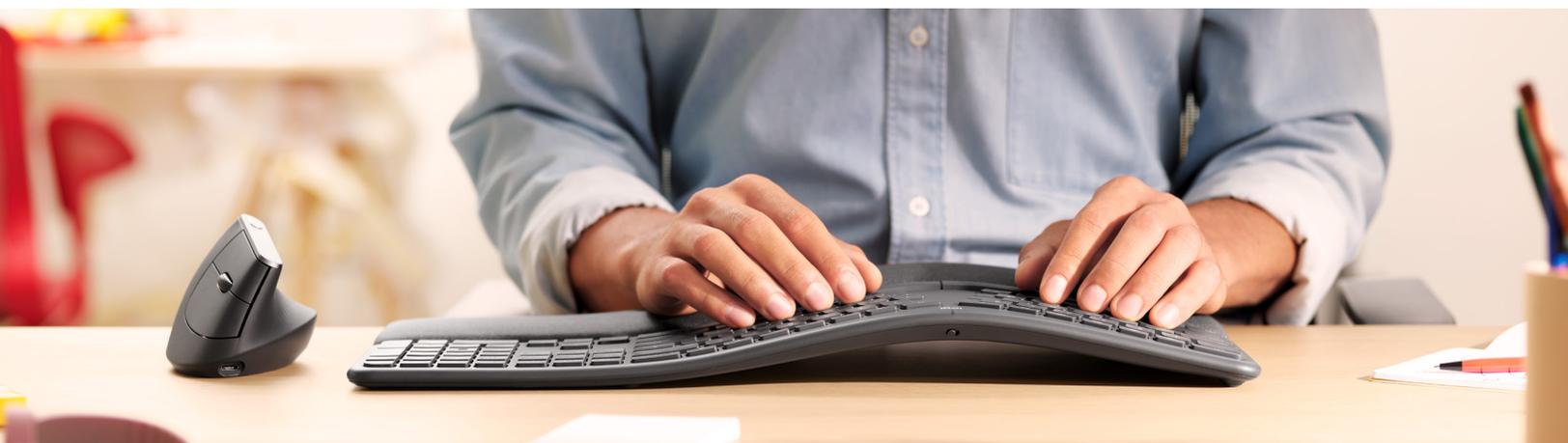
um inventor do que em um típico escritório. Os produtos ergonômicos da Logitech, entretanto, desafiam esta forma de pensar.

Sua abordagem ao design única entrega teclados e mouses confortáveis e esteticamente agradáveis que os funcionários verdadeiramente desejam adotar.

A habilidade de implementar estes três critérios com sucesso determina se um dispositivo em particular se tornará uma oferta de produto da Logitech. Isso também resulta em dispositivos que são fáceis de adotar e que rapidamente se tornam familiares, e indispensáveis, para os usuários finais.

As ferramentas da Logitech atendem aos humanos e às tarefas.

**Equipamentos  
Logitech  
Belos e  
agradáveis.**



O mouse ergonômico avançado Logitech MX Vertical e o teclado ergonômico dividido ERGO K860

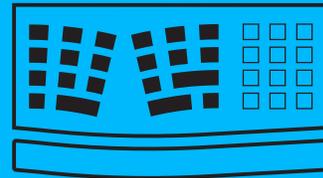
## Reduzir os riscos de lesões no espaço de trabalho pode realmente ser tão fácil?

A resposta é simples. Sim. Quando as soluções ergonômicas são levadas ao espaço de trabalho, isso eleva a consciência geral sobre hábitos de trabalho mais saudáveis. Durante uma transição para equipamentos mais saudáveis, as seguintes linhas gerais podem ajudar a acelerar e enfatizar mudanças de comportamento positivas dos funcionários:

- 1. Educação é fundamental.** Isto inclui treinamento e comunicação da importância de equipamentos ergonômicos.
- 2. Documente as políticas sobre ergonomia para aumentar a consciência.**
- 3. Mudanças de comportamento ocorrem quando as pessoas experimentam o quanto mouses e teclados ergonômicos promovem uma postura natural. Ver para crer.**

Um benefício adicional de adotar produtos ergonômicos aprovados e com apelo é que os trabalhadores percebem seus empregadores como alguém que respeita suas necessidades e sua saúde, indo além do que é apenas “requerido”. O aumento de moral resultante leva a empregados mais felizes e produtivos.

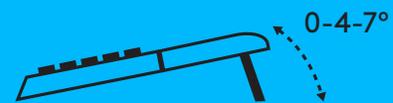
Aproximadamente quatro em 10 americanos dizem que a dor interfere com seu humor, atividades, sono, capacidade de realizar seu trabalho e capacidade de aproveitar a vida. <sup>20</sup> Para estas pessoas, soluções ergonômicas são uma mudança de vida. Finalmente elas podem executar seu trabalho com mais eficiência. E, talvez até mais importante, elas podem trabalhar com paz de espírito.



### O teclado ergonômico dividido Logitech ERGO K860

**Teclas curvadas e divididas para melhor postura de digitação**

**Descanso de pulso acolchoado para conforto ergonômico ótimo e 54% a mais de apoio para os pulsos<sup>21</sup>**



**Elevação para as palmas ajustável para qualquer posição de conforto (0°, -4°, -7°)**





## A ergonomia de hoje é ótima para o amanhã

Uma vez que soluções ergonomicamente amigáveis sejam adotadas, as condições gerais de um escritório serão amplamente aprimoradas em cada frente.

- Os funcionários estarão trabalhando em condições mais confortáveis e de produtividade aprimorada.
- Configurações físicas inteligentes podem, por fim, resultar em um estado de bem-estar aprimorado.
- A economia em custos médicos e dias ausentes resultará em melhores condições para os resultados da empresa.

Os mouses e teclados da linha Logitech Ergo podem aprimorar a postura, reduzir o esforço muscular e aumentar o conforto.<sup>21</sup> Com funcionários positivos e retornos positivos, uma projeção é garantida: os negócios estarão em melhor forma para o que quer que aconteça no amanhã.

Para saber mais sobre a linha Ergo da Logitech, visite [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

**Se os funcionários acreditam que sua saúde não é uma prioridade da empresa, geralmente isso é resultado de falhas de comunicação.**

- **Atualmente, 25% dos empregadores não comunicam suas políticas de ergonomia**
- **30% comunicam suas políticas apenas durante a recepção aos novos funcionários,<sup>19</sup> quando eles estão soterrados por outros materiais. Uma comunicação melhor pode cobrir o espaço entre os esforços dos empregadores e a adoção pelos empregados, aumentando o bem-estar geral**

1 Health at the Workplace Survey, 2019

2 European Agency for Safety and Health at Work

3 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4821, February 2016

5 Acenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, US

6 [https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group\\_tbl2\\_23951500](https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500)

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Pesquisa própria da Logitech, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 The Employee Expectations Report, Peakon, 2020 [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee\\_expectations\\_2020.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf)

12 Deloitte, "Well-being: A Strategy and a Responsibility", 28 de março de 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit, Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 [https://iba.online/site/assets/files/5013/iba\\_studio\\_2020\\_final.pdf](https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studio_2020_final.pdf)

14 Health at work 2019

15 Occupational Safety & Health Administration <https://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia baseada na quinta (2010) e sexta (2015) ondas da European Working Conditions Survey (EWCS), conforme citado em Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU, European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU, European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 Em comparação com um mouse tradicional com sensor de 1.000 DPI.

19 Logitech 2019 Decision Maker and End User Proprietary Quantitative Research

20 ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center Poll: PAIN, <https://abcnews.go.com/images/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 Comparado a um teclado Logitech tradicional sem apoio para as mãos