

# Ergonomia:

## Avaliação dos níveis de iluminamento em ambientes internos de trabalho



### Você sabia?

Em todos os locais e situações de trabalho deve haver iluminação natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada ao perfil da atividade.

A Norma Regulamentadora NR 17 de Ergonomia determina que todos os locais e situações de trabalho internos devem estar em conformidade com os níveis mínimos de iluminamento estabelecidos pela Norma de Higiene Ocupacional 11 (NHO 11) - Avaliação dos níveis de iluminamento em ambientes internos de trabalho, versão 2018 da Fundacentro.



Roman Chazov/Shutterstock

A iluminação inadequada interfere diretamente no mecanismo fisiológico da visão e na musculatura que comanda os movimentos dos olhos, podendo gerar fadiga visual. Portanto, nos locais de trabalho, ela deve ser cuidadosamente planejada desde as etapas iniciais do projeto.

Um bom sistema de iluminação, com uso adequado de cores, pode gerar na fábrica ou escritório um ambiente agradável, onde pessoas trabalhem confortavelmente, com menor fadiga, maior segurança e eficiência.

Um planejamento de iluminação deve levar em consideração o ambiente, tarefa ou atividade e incluir no mínimo a adequação da intensidade das lâmpadas e distâncias das fontes, índice de reflexão de paredes, tetos, pisos, máquinas e mobiliários, adequando cores e contrastes a essas variáveis.



Air Images/Shutterstock

## Lembre-se:

uma iluminação adequada garante a segurança dos trabalhadores e colabora com a sua produtividade.

**Pratique ergonomia!**

## REFERÊNCIA:

FERREIRA, Jefferson Tiago; MANEZZI, Lucas Ferreira; PARDO, Tatiana Fernandes. **Ergonomia aplicada**. São Paulo: SESI-SP editora, 2023.