

Política Previdenciária de Saúde e Segurança do Servidor

DSS n.º 16 – DDS – Iluminação no Ambiente de Trabalho

Educação em Segurança e Saúde do Trabalho

Introdução

A iluminação adequada é um fator essencial para a saúde, segurança e produtividade. Ambientes bem iluminados reduzem a fadiga visual, favorecem a concentração e ajudam a prevenir acidentes de trabalho.

A NR-17 estabelece que a iluminação deve ser compatível com a atividade desenvolvida, evitando ofuscamentos, sombras e contrastes excessivos.

Por que a iluminação é importante?

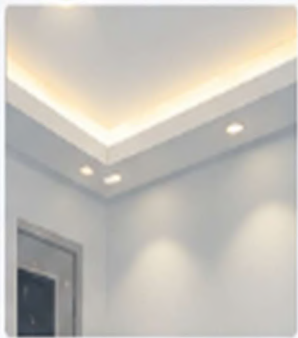
Uma iluminação inadequada pode causar:

- 👁️ Fadiga ocular
 - ☐ Dor de cabeça
 - 😓 Diminuição da concentração
 - 😡 Irritabilidade
 - 📉 Queda de produtividade
 - ⚠️ Maior risco de acidentes
-

Esses efeitos podem comprometer tanto a saúde quanto o desempenho dos trabalhadores. As quedas são uma das ocorrências mais frequentes dentro de casa, especialmente envolvendo crianças e idosos.

Tipos de iluminação

TIPOS DE ILUMINAÇÃO

 LUZ NATURAL	 ILUMINAÇÃO GERAL	 ILUMINAÇÃO DE TAREFA	 ILUMINAÇÃO INDIRETA / DIFUSA
			
• Aproveite ao máximo a luz solar durante o dia. • Melhora o humor, regula o ciclo biológico e reduz o consumo de energia. CUIDADO: Evite a incidência direta da luz sobre os olhos e sobre a tela.	Ilumina o ambiente de forma uniforme. Proporciona conforto visual e segurança para todos.	Focada em uma área específica de trabalho. Ideal para leitura, escrita e atividades que exigem mais atenção.	Luz refletida que reduz ofuscamentos e sombras. Cria um ambiente mais agradável e acolhedor.



A escolha do tipo de iluminação deve considerar a atividade realizada, o ambiente e o conforto visual dos trabalhadores.



PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO



PIRAPORA PREV
Instituto de Previdência do Município
de Pirapora do Bom Jesus

Problemas mais comuns

PROBLEMAS COMUNS CAUSADOS PELA MÁ ILUMINAÇÃO

OFUSCAMENTO Luz direta nos olhos ou reflexo na tela. 	SOMBRAS Áreas escuras que dificultam a visualização de objetos. 	CINTILAÇÃO (EFEITO ESTROBOSCÓPICO) Lâmpadas de baixa qualidade podem piscar. 
PODE CAUSAR: • Desconforto visual • Dificuldade para enxergar • Diminuição da concentração	PODE CAUSAR: • Dificuldade na execução das tarefas • Maiores chances de acidentes • Esforço visual excessivo	PODE CAUSAR: • Fadiga ocular • Dor de cabeça • Percepção incorreta de objetos em movimento



Problemas de iluminação afetam sua saúde, segurança e produtividade.



PIRAPORA PREV
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

Checklist de iluminação

Há iluminação suficiente no ambiente.

Não existem sombras excessivas.

Não há reflexos na tela.

As luminárias estão limpas.

As lâmpadas funcionam corretamente.

A luz natural é aproveitada.

O monitor está bem posicionado.

Dicas para um ambiente bem iluminado



DICAS PARA UM AMBIENTE BEM ILUMINADO

-  Aproveite a luz natural sempre que possível.
-  Prefira lâmpadas LED: mais econômicas e eficientes.
-  Posicione corretamente luminárias e monitores.
-  Evite reflexos na tela do computador.
-  Mantenha luminárias e superfícies limpas.
-  Substitua lâmpadas queimadas rapidamente.
-  Prefira paredes e móveis em cores claras.

LEMBRE-SE
Um ambiente bem iluminado cuida da sua visão, previne acidentes e favorece o bem-estar e a produtividade.

 **PIRAPORA PREV**
JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

Conclusão

Um ambiente de trabalho bem iluminado protege a visão, reduz o risco de acidentes e contribui para a saúde, o conforto e a produtividade. Investir em iluminação adequada é investir na qualidade de vida dos servidores e na excelência dos serviços prestados pelo Pirapora Prev.

