

BEM-ESTAR NO AMBIENTE DE TRABALHO: REVISÃO TEÓRICA SOBRE OS IMPACTOS DA ERGONOMIA E GERENCIAMENTO DE PROJETOS NAS ORGANIZAÇÕES

WELL-BEING IN THE WORKPLACE: A THEORETICAL REVIEW OF THE IMPACTS OF ERGONOMICS AND PROJECT MANAGEMENT IN ORGANIZATIONS

BIENESTAR EN EL AMBIENTE LABORAL: REVISIÓN TEÓRICA SOBRE LOS IMPACTOS DE LA ERGONOMÍA Y LA GESTIÓN DE PROYECTOS EN LAS ORGANIZACIONES

Juliane Ferreira Caldeira¹, Luiz Augusto Ferreira de Campos Viana²

DOI: 10.54899/dcs.v23i92.6025

Recibido: 01/06/2026 | Aceptado: 25/06/2026 | Publicación en línea: 02/07/2026.

RESUMO

A ergonomia, ou fatores humanos, é descrita como a ciência do trabalho, voltada à ajuste das condições de trabalho de um determinado sistema às interações humanas, possuindo papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar, contribuindo, indiretamente, para o aumento da produtividade. Paralelamente, o gerenciamento de projetos oferece ferramentas e metodologias de planejamento e controle que, quando aplicadas de forma integrada, resultam um ambiente mais equilibrado, seguro e eficiente. Assim, esse trabalho objetivou em, através de uma metodologia focada em revisão teórica da literatura, analisar os impactos da ergonomia e do gerenciamento de projetos no bem-estar dos trabalhadores e consequentemente a sua eficiência organizacional. Observou-se que a integração entre a ergonomia e gestão de projetos resulta em um ambiente com maior probabilidade de aumento do desempenho coletivo, diminuição de doenças ocupacionais e acidentes laborais, além de gerar o fortalecimento a cultura organizacional voltada ao bem-estar e à sustentabilidade humana no trabalho.

Palavras-chave: Clima Organizacional. Gestão de Projetos. Saúde Ocupacional. Segurança do Trabalho.

ABSTRACT

Ergonomics, or human factors, is described as the science of work, focused on adjusting the working conditions of a given system to human interactions, playing a fundamental role in promoting health and well-being, indirectly contributing to increased productivity. At the same time, project management offers planning and control tools and methodologies that, when

¹ Pós-Graduada em Engenharia de Segurança do Trabalho, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG), Arcos, Minas Gerais, Brasil. E-mail: julianecaldeira.eng@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0609-0716>

² Mestre em Engenharia de Materiais, Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), Ouro Preto, Minas Gerais, Brasil. E-mail: luiz.viana@ifmg.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5475-8077>

applied in an integrated manner, result in a more balanced, safe, and efficient environment. Thus, this study aimed to analyze the impacts of ergonomics and project management on the well-being of workers and, consequently, their organizational efficiency, using a methodology focused on a theoretical review of the literature. It was observed that the integration between ergonomics and project management results in an environment with a higher probability of increased collective performance, reduced occupational diseases and accidents at work, in addition to strengthening the organizational culture focused on well-being and human sustainability at work.

Keywords: Organizational Climate. Project Management. Occupational Health. Workplace Safety.

RESUMEN

La ergonomía, o factores humanos, se define como la ciencia del trabajo, centrada en la adaptación de las condiciones laborales de un sistema determinado a las interacciones humanas, y desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud y el bienestar, contribuyendo, de manera indirecta, al aumento de la productividad. Paralelamente, la gestión de proyectos ofrece herramientas y metodologías de planificación y control que, cuando se aplican de manera integrada, dan como resultado un entorno más equilibrado, seguro y eficiente. Así, este trabajo tuvo como objetivo, a través de una metodología centrada en la revisión teórica de la literatura, analizar los impactos de la ergonomía y la gestión de proyectos en el bienestar de los trabajadores y, en consecuencia, en su eficiencia organizacional. Se observó que la integración entre la ergonomía y la gestión de proyectos da como resultado un entorno con mayor probabilidad de aumentar el desempeño colectivo, disminuir las enfermedades ocupacionales y los accidentes laborales, además de fortalecer la cultura organizacional orientada al bienestar y la sostenibilidad humana en el trabajo.

Palabras clave: Clima Organizacional. Gestión de Proyectos. Salud Ocupacional. Seguridad Laboral.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Segundo os estudiosos Iida e Guimarães (2016) a ergonomia objetiva-se a, derivado do estudo de fatores físicos, cognitivos e organizacionais, mitigar ou minimizar os impactos negativos do trabalho sobre o trabalhador, além fomentar a satisfação e bem-estar dos envolvidos no sistema de trabalho. Os autores Santos e Machado (2024) destacam que investimentos no clima organizacional, ambiente laboral saudável, influenciam positivamente no desempenho e na cultura da empresa.

Nesse contexto, a ergonomia objetiva-se em adequar o trabalho ao ser humano por meio

de diversas análises, como por exemplo, análise postural, ruído, temperatura, umidade relativa do ar, velocidade do ar, nível de iluminamento, iluminação, dentre outros aspectos. Ao oferecer condições de trabalho adequadas, a ergonomia diminui a fadiga e o estresse e, promovendo o aumento do bem-estar, consequentemente da produtividade dos trabalhadores (Rodeghiero Neto *et al.*, 2018). O gerenciamento de projetos, por sua vez, estrutura processos e práticas voltadas à organização, planejamento e execução eficiente de atividades, contribuindo para ambientes mais previsíveis e controlados (Vargas, 2018).

Assim, este tema se justifica pela necessidade de propor uma reflexão teórica que una duas áreas fundamentais, ergonomia e gestão de projetos, visando compreender seus impactos na promoção da saúde, segurança do trabalho e satisfação no ambiente laboral.

O objetivo geral deste artigo é analisar, sob uma perspectiva teórica, os impactos da ergonomia e do gerenciamento de projetos no bem-estar dos trabalhadores e na eficiência organizacional. Tendo como objetivos específicos:

- Analisar a contribuição da ergonomia na melhoria das condições de trabalho e na prevenção de riscos ocupacionais;
- Identificar como o gerenciamento de projetos influencia a organização, o planejamento e a execução de tarefas de forma a favorecer o equilíbrio entre produtividade e bem-estar;
- Avaliar a compatibilidade entre ergonomia e gerenciamento de projetos como estratégia para a criação de ambientes de trabalho saudáveis.

REFERENCIAL TEÓRICO

O presente artigo trata-se de um estudo observacional do tipo bibliográfico (Goldim, 1997). Nesta seção, apresentaremos os materiais que apoiam a trajetória metodológica, a leitura exploratória e seletiva dos conceitos sobre bem-estar laboral, ergonomia e gerenciamento de projetos.

Bem-Estar Laboral

Segundo a *World Health Organization*, Organização Mundial da Saúde em português, o estado de bem-estar físico, mental e social na sua integridade é considerada a definição de saúde. Reconhecendo a saúde mental não apenas como componente da saúde, mas como parte essencial,

ênfatizando a correlação com o bem-estar, onde “a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade” (WHO, 2023).

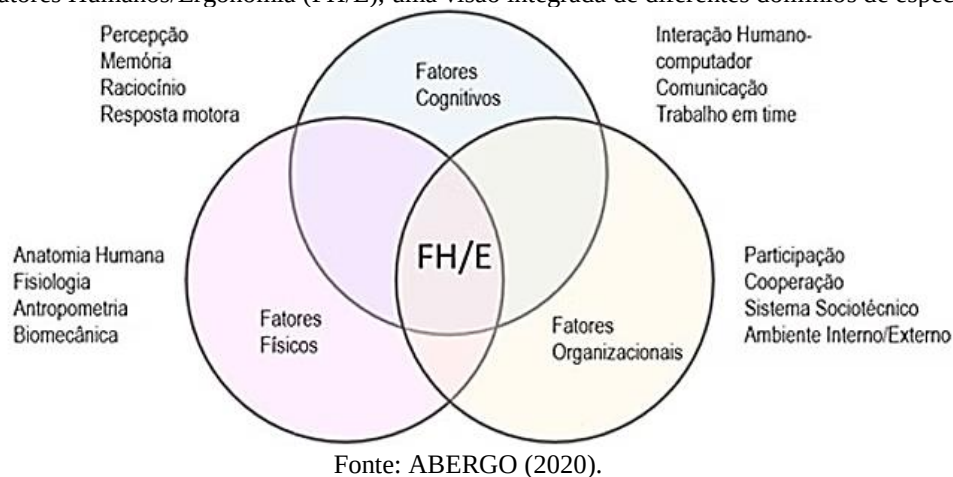
Conforme Guimarães e Souza Neto (2021) bem-estar pode ser descrito como “autoavaliação do próprio indivíduo sobre sua situação no mundo, considerando suas experiências de prazer e apreciações sobre as recompensas da vida”, nesse contexto o bem-estar estar relacionado ao sentimento de satisfação, no ambiente de trabalho, o bem-estar laboral caracteriza-se como a satisfação do indivíduo mediante o reconhecimento e valorização do que se produz.

Caldeira (2021) traz em sua tese o paralelismo entre bem-estar no trabalho e felicidade, por meio da ótica da ergonomia e psicologia positiva, ou seja, o estudo evidencia a evolução histórica das práticas de gestão até as abordagens atuais, destacando que o reconhecimento, relações humanas, ambientes de trabalho saudáveis e atividades gerenciadas adequadamente através de uma gestão capacitada e positiva, consolida o clima organizacional, cooperando para o aumento proporcional da satisfação e desempenho dos colaboradores.

Ergonomia no Ambiente de Trabalho

A terminologia ergonomia, fatores humanos, é a junção de duas palavras gregas: *ergon* (trabalho) e *nomos* (normas). A Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO) reutiliza a definição de ergonomia estabelecida pela *International Ergonomics Association* (IEA), ou Associação Internacional de Ergonomia em português, definindo-a como a ciência aplicável ao estudo das interações entre o indivíduo e o ambiente, além da pesquisa que aplica teorias, princípios, dados e métodos a projetos com o intuito de melhorar o bem-estar humano e a performance coletiva do sistema, sendo a ergonomia, interpretada como a integração entre diferentes domínios de especialização, conforme a Figura 1 (IEA, 2020).

Figura 1. Fatores Humanos/Ergonomia (FH/E), uma visão integrada de diferentes domínios de especialização.



Ergonomia Organizacional, ou macroergonomia, é definida através das dificuldades ocasionados pela falta de engajamento do time, gestão, jornada de trabalho adequada, seleção e treinamento da equipe. Com o propósito de implementar melhorias, propiciando clareza, autonomia, autoconfiança e participação dos colaboradores (Correia; Silveira, 2009).

Macroergonomia é a investigação sobre a aplicação da ergonomia, cujo objetivo é, compreender e otimizar o sistema profissional na sua totalidade, analisando de forma interligada as conexões entre o ser humano, a organização, a tecnologia, o sistema e os processos. Ao contrário da divisão tradicional da ergonomia em áreas física, cognitiva e organizacional, a macroergonomia adota uma perspectiva holística, considerando fatores culturais, sociotécnicos e estruturais para melhorar simultaneamente a qualidade de vida no trabalho e o desempenho organizacional, reduzindo desperdícios e aumentando a eficiência. (Derenevich *et al.*, 2022).

A Norma Regulamentadora (NR) 17, criada em 1978, trata sobre ergonomia, com o campo de aplicação direcionado a situações profissionais, como o intuito de “estabelecer as diretrizes e os requisitos que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente no trabalho” (Brasil, 2022).

Gerenciamento de Projetos e sua Influência nas Condições de Trabalho

O PMBOK®, *Project Management Body of Knowledge*, conjunto de conhecimentos em gerenciamento de projetos em português, define a terminologia projeto não abrange apenas para construção civil e sim de forma generalista, favorecendo o planejamento estruturado

independente da área de atuação, descrevendo como “um projeto é um esforço temporário empreendido para criar um produto, serviço ou resultado exclusivo” (PMI, 2017).

De acordo com o Instituto de Gerenciamento de Projetos, do original *Project Management Institute* (PMI®), “gerenciamento de projetos é a aplicação de conhecimentos, habilidades, ferramentas e técnicas nas atividades do projeto a fim de atender aos seus requisitos” (PMI, 2004). Ou seja, as boas práticas de Gerenciamento de Projetos, descritas no PMBOK®, podem ser aplicadas em qualquer tipo de projeto, independentemente do segmento, área, dimensões, *stakeholder*, prazos e orçamentos. Conforme o PMI (2017) *stakeholder* são as partes interessadas que podem influenciar no sucesso de um projeto, podem ser classificados como *stakeholders* internos ou externos, são por exemplo, clientes internos, clientes externos, patrocinador, usuário final, organizações, time do projeto ou trabalhadores.

Santos Neta (2025) reforça que o gerenciamento de projetos é amparado por 10 áreas de conhecimento, com base no PMI®, essas áreas do conhecimento estão descritas, conforme o Quadro 1.

Quadro 1. Áreas do conhecimento no contexto dos escritórios de projetos.

Tipo de Gerenciamento	Definição	Exemplificação	Benefícios
Integração do Projeto	Unifica e coordena todos os elementos do projeto, integrando as fases e processos desde o início até o encerramento.	Coordena etapas como planejamento, execução e monitoramento de cada fase do processo produtivo.	Evita problemas como duplicidade de esforços, retrabalhos ou falta de alinhamento entre equipes.
Escopo do Projeto	Define e controla o que está incluído ou excluído do projeto, garantindo que todos os requisitos do <i>stakeholder</i> sejam atendidos.	Especifica o escopo de um projeto, detalhando as características desejadas pelo <i>stakeholder</i> .	Garante que todas as atividades necessárias sejam realizadas sem excessos.
Tempo do Projeto	Planeja e controla o cronograma para que o projeto seja concluído dentro do prazo.	Elaboração de um cronograma das fases do processo produtivo, determinando prazos e recursos para cada atividade.	Reduz o risco de atrasos e melhora o cumprimento de prazos.
Custos do Projeto	Garante que o projeto se mantenha dentro do orçamento, monitorando e controlando as despesas ao longo do desenvolvimento.	Realiza estimativas e acompanhamento de gastos com recursos, tais como materiais e mão de obra, ajustando o orçamento em caso de variações de preços.	Aumenta a eficiência do uso dos recursos financeiros.
Qualidade do Projeto	Assegura que o projeto atenda aos padrões de qualidade e requisitos estabelecidos.	Implementa procedimentos para controle da qualidade dos projetos, conforme normas técnicas.	Assegura satisfação do <i>stakeholder</i> e melhoria contínua.
Recursos Humanos do Projeto	Organiza e gerencia a equipe, alocando corretamente os profissionais necessários para cada fase.	Seleciona e distribui os profissionais de forma organizada, além de acompanhar o desempenho dos membros e conceder feedbacks.	Otimiza a produtividade e assegura que a mão de obra está adequada ao projeto.

Comunicações do Projeto	Estabelece um fluxo eficiente de informações entre todas as partes interessadas no projeto.	Mantém comunicação constante entre os <i>stakeholders</i> , para atualizar sobre o progresso e mudanças nas etapas do projeto.	Melhora a transparência e evita mal-entendidos.
Riscos do Projeto	Identifica e gerencia os riscos que podem impactar o projeto.	Avalia riscos de atrasos devido às relações de dependência de participantes externos.	Minimiza problemas inesperados e os impactos negativos.
Aquisições do Projeto	Realiza as compras e contratações de materiais e serviços necessários para o projeto, gerindo fornecedores e contratos.	Contrata terceirizados para a realização dos projetos devido à alta demanda, assegurando que os prazos de entrega atendam ao cronograma.	Garante a disponibilidade de recursos essenciais dentro do prazo e orçamento.
Partes Interessadas do Projeto	Identifica e gerencia as expectativas e necessidades das partes envolvidas no projeto, promovendo engajamento e satisfação.	Coordena reuniões com <i>stakeholders</i> para alinhar expectativas e garantir que as metas e requisitos sejam respeitados em todas as fases.	Aumenta a satisfação do <i>stakeholder</i> e minimiza conflitos.

Fonte: adaptado Santos Neta (2025).

A gestão de riscos, conceito multidisciplinar que compõe o gerenciamento de projetos, ressalta na ABNT NBR ISO 31000:2018 como um dos seus princípios: fatores humanos e culturais, definindo-o como “o comportamento humano e a cultura influenciam significativamente todos os aspectos da gestão de riscos em cada nível e estágio” (ABNT, 2018).

Vargas (2018) ressalta que diversas pressões externas ou fatores ambientais podem obrigar empresas a implementar gerenciamento de projetos, as principais estão ilustradas na Figura 02, exigindo um monitoramento constante para o sucesso do projeto. Dos fatores citados, podemos destacar que padrões de qualidade visam o cumprimento dos padrões estabelecidos para a satisfação do *stakeholders*.

Figura 2. Pressões externas têm papel na adoção de gerenciamento de projetos.



Fonte: Vargas, 2018.

Em ambientes organizacionais, o gerenciamento de projetos impacta diretamente o bem-

estar quando orientado por práticas de liderança humanizada, cronogramas realistas e divisão equilibrada de responsabilidades. Projetos mal geridos podem gerar sobrecarga, estresse e conflitos, enquanto uma gestão eficiente proporciona clareza de objetivos, previsibilidade e satisfação com o trabalho (Carvalho; Borges, 2025).

METODOLOGIA

A presente pesquisa emprega uma abordagem descritiva, através de uma revisão bibliográfica, ou seja, pesquisa científica desenvolvida a partir de estudos publicados, tais como livros, leis, artigos científicos, dissertações e publicações especializadas (Gil, 2008).

As fontes selecionadas para a análise dos resultados e discussões são estudos, majoritariamente nacionais, seguindo a realidade e diretrizes da legislação brasileira. A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas publicadas ou indexados em plataformas *online*, como por exemplo, repositórios institucionais, Google Acadêmico, CAPES, SciELO Brasil e normas regulamentadoras, em novembro de 2025, tendo como critérios de inclusão para seleção de referências:

- Período temporal de análise entre os anos de 2020 até 2025;
- Artigos que versem sobre as palavras-chaves: bem-estar laboral; bem-estar no ambiente de trabalho; ergonomia; gerenciamento de projetos; gestão de projetos; produtividade; saúde ocupacional;
- Artigos, dissertações ou livros em sua versão completa;
- Dissertações exclusivamente provenientes de cursos de nível superior, não incluindo produções de cursos técnicos;
- Artigos que abordem sobre bem-estar não relacionado ao ambiente de trabalho serão excluídos;
- Artigos que abordem sobre saúde ocupacional não relacionado a ergonomia ou gerenciamento de projetos serão excluídos.

Os materiais obtidos foram analisados, selecionados e organizados de forma metódica, com o propósito de estabelecer relações entre o tema central, buscando compreender como a inclusão entre ergonomia e gerenciamento de projetos contribui para alcançar ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e eficientes.

ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da revisão bibliográfica realizada, procedeu-se à análise dos principais resultados teóricos encontrados sobre a relação entre ergonomia, gerenciamento de projetos e bem-estar organizacional. Nesta seção, são discutidos os conceitos e autores que contribuíram para a compreensão dos impactos dessas práticas na saúde, na produtividade e na sustentabilidade das organizações.

O estudo inicial através das palavras chaves e com critério de inclusão pesquisas entre os anos de 2020 até 2025, onde a análise temporal não limita fontes relacionadas a legislação, instituições e associações referencias nos assuntos, resultou em aproximadamente 1.060 referências. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionadas 10 pesquisas publicadas entre os anos de 2020 até 2025, que compuseram a base de análise comparativa apresentada nos resultados e conclusão.

Integração entre Ergonomia e Gerenciamento de Projetos no Ambiente Laboral

A ergonomia é compreendida como um objetivo voltado à promoção do bem-estar laboral, enquanto o gerenciamento de projetos constitui uma ferramenta estratégica para analisar, integrar informações e propor soluções adequadas às necessidades das partes interessadas, fomentando maior produtividade e eficiência no ambiente.

Rocha (2022) reforça essa perspectiva ao discutir a construção social como forma de intervenção ergonômica, apresentando um panorama nacional comparado a países estrangeiros. O autor destaca que a análise e a implementação da ergonomia exclusivamente a partir de exigências legislativas tornam-se anacrônicas e ineficazes, pois desconsideram a realidade concreta e as particularidades presentes nos ambientes de trabalho. Assim, propõe-se um desenvolvimento embasado em uma perspectiva histórica e evolutiva, construído através da vivência e da participação colaborativa dos envolvidos.

Esse entendimento dialoga diretamente com os princípios do gerenciamento de projetos, no qual a integração do projeto, a elaboração do escopo, a identificação de riscos e o mapeamento das partes interessadas são conduzidos de forma sistemática. Nessa analogia, os trabalhadores assumem o papel de *stakeholders* centrais, contribuindo com suas percepções sociais e experiências para que soluções ergonômicas sejam mais efetivas e alinhadas ao contexto real de

execução das atividades.

Segundo Lisse, Tartareli e Carvalho (2024) o clima organizacional nas empresas pode ser classificado como favorável, neutro ou desfavorável, sendo mensurado por meio de julgamentos e emoções que os colaboradores expõem a respeito da organização, sendo um indicador direto da satisfação, motivação e qualidade de vida no trabalho, paralelamente, a pesquisa de clima organizacional é considerado um instrumento de gestão voltado a análise interna. Nesse cenário a ergonomia torna-se fundamental na construção de um ambiente laboral saudável, enquanto o gerenciamento torna-o mais eficiente.

Na esfera produtiva estuda-se o impacto das mudanças ambientais físicas no bem-estar e produtividade a partir da ergonomia organizacional e ferramentas de gerenciamento, tendo por vezes, foco na gestão de qualidade e gestão de pessoas, analisando o novo papel dos recursos humanos nas organizações, priorizando a qualidade de vida no trabalho, promovendo segurança, conforto e eficácia (Durães, 2024).

A qualidade de vida e a segurança no trabalho estão diretamente ligadas, ou seja, quando o ambiente é seguro e livre de riscos físicos e psicológicos, os trabalhadores se sentem mais protegidos, confiantes e motivados. Isso reduz o estresse, melhora a saúde, aumenta a produtividade e fortalece o clima organizacional. Por isso, uma gestão eficaz, que priorize ambos os aspectos, é imprescindível para um ambiente laboral saudável e eficiente (Tomas, 2021).

Quando a segurança é tratada como prioridade da gestão organizacional, a companhia não apenas atende suas obrigações legais, mas também demonstra um compromisso real com a saúde, o conforto e o bem-estar organizacional (Lima; Domingues Junior; Silva, 2024). Ao integrar práticas que promovem um ambiente saudável e ergonomicamente adequado, como a adaptação de postos de trabalho, a prevenção de riscos e o incentivo a condições laborais equilibradas, a organização fortalece a proteção física e mental dos colaboradores, contribuindo para um ambiente produtivo, seguro e sustentável.

Dantas (2024) reforça sobre a importância da gestão de riscos psicossociais no ambiente de trabalho, onde estratégias para mitigar ou evitar os efeitos nocivos à saúde do trabalhador são a análise sobre a motivação e satisfação dos colaboradores, abordagem participativa, enfoque nas relações interpessoais, destaque nas necessidades individuais, além do desenvolvimento de lideranças focada em gestão de pessoas.

De acordo com Riascos (2022) a ergonomia pode ser ferramenta avaliativa para mensurar o desempenho do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho (SGSST), não apenas

gestão organizacional, para isso sua análise utiliza-se de uma abordagem multicritério construtivista, integrando indicativos de particularização da ergonomia para mensurar o gerenciamento de riscos através do SGSST. Observou-se uma evolução contínua quando as particularidades de cada organização são avaliadas.

A integração organizacional entre gerenciamento de projetos e ergonomia, contribui para a concepção de ambientes laborais saudáveis e sustentáveis, nos quais a estrutura dos projetos contempla tanto metas técnicas quanto aspectos humanos. A incorporação de princípios ergonômicos na gestão de projetos estimula práticas como o redesenho de tarefas, a adequação de recursos às capacidades individuais e a valorização do bem-estar coletivo.

CONCLUSÃO

O presente artigo possui como objetivo a análise teórica sobre os impactos da ergonomia e do gerenciamento de projetos no bem-estar organizacional, visando analisar, identificar e avaliar a influência do tema no ambiente laboral, saúde ocupacional e produtividade corporativa.

A ergonomia atua desde a prevenção de lesões até a otimização do desempenho humano no ambiente laboral, propiciando a produtividade corporativa. Ao considerar as necessidades físicas, cognitivas e organizacionais dos trabalhadores e incentivá-los a participar da identificação e solução de problemas, é possível criar ambientes mais colaborativos e saudáveis. Portanto, investir em ergonomia representa uma estratégia organizacional que alia bem-estar, motivação e eficiência, reafirmando seu papel como uma filosofia de gestão voltada à criação de ambientes de trabalho seguros, sustentáveis e humanizados (Ganças *et al.*, 2025).

Os autores Dantas, Medeiros e Marques (2021) destacam aspectos do desenvolvimento ágil, conceito dentro da gestão de projetos, abordando seus benefícios para gerenciamento de tempo, produtividade e impacto positivo no bem-estar, onde a metodologia estruturada de gestão, controle e planejamento, resulta em maior efetividade tanto no âmbito particular e individual, quanto no âmbito organizacional.

Silva *et al.* (2021) reforça a importância da união entre ergonomia e gerenciamento de projetos, permitindo que as necessidades humanas sejam consideradas desde as etapas de integração e escopo de projeto. Essa abordagem preventiva reduz custos com retrabalho e afastamentos médicos, além de promover inovação, produtividade e eficiência operacional.

Diante do exposto, entende-se que a ergonomia e o gerenciamento de projetos são áreas

complementares e essenciais para o alcance do bem-estar no ambiente de trabalho. Organizações ainda negligenciam a importância do fator humano na fase de planejamento e execução de suas atividades, o que propicia condições inadequadas de trabalho, aumento de acidentes laborais, absenteísmo e diminuição no desempenho. Investir em ergonomia e em práticas gerenciais adequadas, reduz custos decorrentes de doenças ocupacionais, fortalece a cultura organizacional, melhora o clima interno e aumenta o comprometimento das equipes.

REFERÊNCIAS

ABERGO. Associação Brasileira de Ergonomia. **O que é Ergonomia**. 2020. Disponível em: http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia. Acesso em: 11 nov. 2025.

ABNT. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR ISO 31000: Gestão de riscos - Princípios e diretrizes**. Rio de Janeiro, 2018.

BRASIL. **Normas Regulamentares número 17 – Ergonomia**. 2022. Ministério do Trabalho, Portaria 3.214, de 08 de junho de 1978.

CALDEIRA, A. C. C. **Felicidade e bem-estar no trabalho**. 2021. 72 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Ouro Preto, João Monlevade, Minas Gerais, Brasil, 2021.

CARVALHO, L. D. S.; BORGES, L. F. M. Análise dos benefícios da gestão humanizada de pessoas nas organizações: uma revisão de literatura. **Observatório De La Economía Latinoamericana**, v. 23, n. 8, p. e11009-e11009, 2025. DOI: doi.org/10.55905/oelv23n8-051.

CORREIA, S. M. S.; SILVEIRA C. S. A ergonomia cognitiva, operacional e organizacional e suas interferências na produtividade e satisfação dos colaboradores. In: **XXIX Encontro Nacional de Engenharia de Produção**, v. 29, 2009, Salvador, Bahia.

DANTAS, C. E. G. S. **Saúde mental dos colaboradores: a importância da gestão dos riscos psicossociais no ambiente corporativo**. 2024. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gestão Comercial) – Faculdade de Tecnologia de Itaquaquecetuba, Itaquaquecetuba, SP, 2024.

DANTAS, C. F. F.; MEDEIROS, R. T.; MARQUES, F. L. L. Uma Abordagem do *Scrum* para Gestão de Tempo, Produtividade e Bem-Estar. In: **Computer on the Beach 2021**, v. 12, p. 378-383, 2021, São José, SC. Anais. DOI: [10.14210/cotb.v12.p378-383](https://doi.org/10.14210/cotb.v12.p378-383).

DERENEVICH, M. G. *et al.* MACROERGONOMIA: UMA ANÁLISE DA DEFINIÇÃO COM BASE NA LITERATURA. **Revista Ação Ergonômica**, v. 16, n. 2, p. 0-0, 2022. DOI: <http://doi.org/10.4322/rae.v16n2.e202205>.

DURÃES, V. O. A. **O IMPACTO DAS MUDANÇAS AMBIENTAIS NO BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE: UM ESTUDO DE CASO SOBRE ERGONOMIA**

ORGANIZACIONAL. 2024. 68 F. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, Minas Gerais, Brasil, 2024.

GANÇAS, G. S. *et al.* Ergonomia no ambiente de trabalho: impacto na produtividade e bem-estar dos funcionários. *Journal of Urban Technology and Sustainability*, v. 7, n. 1, p. e74-e74, 2025. DOI: <https://doi.org/10.47842/juts.v7i1.74>.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo, SP: Atlas, 2008. p.75-88.

GOLDIN, J. R. **Pesquisa em saúde: leis, normas e diretrizes**. Porto Alegre: HCPA; 1997.

GUIMARÃES, J. V. F.; SOUZA NETO, E. N. Bem-estar e satisfação no trabalho: uma revisão da literatura atual. **Revista RIOS - Revista Científica do Centro Universitário do Rio São Francisco**, v. 16, n. 32, 2021.

IEA. *International Ergonomics Association. Definitions and Domains of Ergonomics. What Is Ergonomics (HFE)?*. 2020. Disponível em: <https://iea.cc/about/what-is-ergonomics/>. Acesso em: 11 nov. 2025.

IIDA, I.; GUIMARÃES, L. **Ergonomia: Projeto e Produção**. 3º Ed. São Paulo: Blucher, 2016.

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; SILVA, L. L. Estresse Ocupacional Em Período Pandêmico E As Relações Existentes Com Os Acidentes Laborais: Estudo De Caso Em Uma Indústria Alimentícia. Rgo. **Revista Gestão Organizacional (Online)**, V. 17, P. 34- 47, 2024. DOI: <https://Doi.Org/10.22277/Rgo.V17i1.7484>.

LISSE, R. A.; TARTARELI, R.; CARVALHO, R. P. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO-O PAPEL FUNDAMENTAL DA ERGONOMIA NA CONSTRUÇÃO DE UM AMBIENTE LABORAL SAUDÁVEL E EFICIENTE. **Caleidoscópio**, v. 16, n. 1, p. 7-12, 2024.

PMI. PROJECT MANAGEMENT INSTITUTE. **Guia PMBOK®: Um Guia para o Conjunto de Conhecimentos em Gerenciamento de Projetos**, 3ª edição, p. 08, Pennsylvania: PMI, 2004.

PMI. PROJECT MANAGEMENT INSTITUTE. **Guia PMBOK®: Um Guia para o Conjunto de Conhecimentos em Gerenciamento de Projetos**, 6ª edição, Pennsylvania: PMI, 2017.

RIASCOS, C. E. M. **Ergonomia na avaliação do desempenho do sistema de gestão da segurança e saúde no trabalho: uma abordagem multicritério construtivista**. 2022. 194 p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Florianópolis, Santa Catarina, 2022.

ROCHA, R. *et al.* Social construction as a means of ergonomic intervention. **Gestão & Produção**, v. 29, p. e5022, 2022.

RODEGHIERO NETO, I. *et al.* ESTUDO DE DIFERENTES MÉTODOS ERGONÔMICOS E SUAS APLICAÇÕES. **Revista Ação Ergonômica**, v. 13, n. 1, p. 222-229, 2018.
DOI: <http://doi.org/10.4322/rae.v13e201816>.

SANTOS, J. A. G.; MACHADO, D. A. S. A INFLUÊNCIA DO CLIMA ORGANIZACIONAL NO DESEMPENHO E NA CULTURA DA EMPRESA. **Revista Ensino, Educação & Ciências Exatas**, v. 5, n. Edição Especial, p. 356-361, 2024.

SANTOS NETA, M. E. D. **Desafios na gestão de projetos e seus efeitos no processo produtivo: estudo de caso em escritórios de engenharia civil de Eunápolis – BA.** 2025. 133 F. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia Civil) - Instituto Federal da Bahia, Eunápolis, Bahia, Brasil, 2025.

SILVA, M. *et al.* ERGONOMIA DE CONCEPÇÃO NA PREVENÇÃO DE INADEQUAÇÕES NO AMBIENTE DE TRABALHO CONSTRUÍDO. **Revista Ação Ergonômica**, v. 3, n. 2, p. 16-24, 2021.

TOMAS, T. C. **Do Outro Lado Da Mesa: A Síndrome De Burnout Em Médicos De Família Da Aps.** 2021. 83 F. Dissertação (Mestrado Profissional) - Presidência, Fundação Oswaldo Cruz, Rio De Janeiro, RJ, 2021.

VARGAS, R. V. **Gerenciamento de Projetos 9ª edição: estabelecendo diferenciais competitivos.** Brasport, 2018.

WHO. *World Health Organization. Saúde e bem-estar.* 2023. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>. Acesso em: 24 nov. 2025.