

RECOMENDAÇÕES

Organização do Posto de Trabalho

- ❑ Dispositivos de iluminação artificial colocados paralelamente às janelas.
- ❑ Planos de trabalho dispostos de forma a eliminar situações de encandeamento, reflexos no écran e contrastes de luminosidade.
- ❑ Estores ou outros dispositivos, reguláveis e de cor clara.
- ❑ Dimensão que permita mudanças de posição e movimentos de trabalho.



- Dimensão adequada
- Tampo baixo

- Altura ajustável
- Espaldar c/ apoio lombar, regulável em altura e inclinação
- Boa estabilidade (5 rodas)

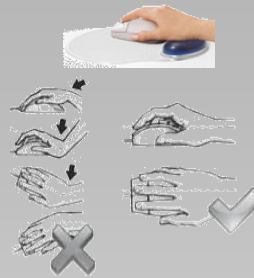


- Caracteres bem definidos
- Imagem estável, sem cintilações ou reverberações
- Orientação e inclinação reguláveis

- Inclinação regulável
- Teclas com símbolos suficientemente contrastados e legíveis
- Superfície baixa, evitando reflexos



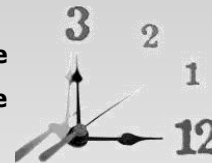
RECOMENDAÇÕES



- Rato ao mesmo nível do teclado e alinhado com o antebraço
- Tapete de rato com apoio para o punho
- Pulso relaxado e em posição neutra.

EXERCÍCIOS de Relaxamento

Aconselha-se a introdução de pausas durante o horário de trabalho.



Sugestões de exercícios de relaxamento



Exercite-se e RELAXEI...



SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Postura Sentada Utilização de Écrans de Visualização - Recomendações -



O TRABALHO E A SAÚDE

O Trabalho, vetor fundamental para o desenvolvimento das comunidades deve, nos dias de hoje, deixar de ser encarado como uma mera fonte de recursos, mas antes, como uma componente da realização integral do homem. Essa realização está dependente da qualidade de vida no trabalho, em particular da existência de **condições de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho**.

Contudo, no local de trabalho são muitas vezes criadas situações que podem originar riscos para a saúde dos trabalhadores.



Nomeadamente, posturas e movimentos inadequados, produzem tensões mecânicas nos músculos, ligamentos e articulações, traduzindo-se frequentemente em complicações do sistema músculo-esquelético.

Quase 1/3 das Doenças Profissionais são provocadas pela adoção de más posturas. Não queira fazer parte dessa estatística!



ERGONOMIA

A **Ergonomia** é uma "disciplina científica que trata da interação entre os homens e a tecnologia. Integra o conhecimento das ciências humanas para adaptar tarefas, sistemas, produtos e ambientes às habilidades e limitações físicas e mentais das pessoas." (Karwowski, 1998)



**Adaptar o Trabalho ao Homem...
e cada Homem à sua profissão!**

POSTO DE TRABALHO SENTADO

COM ÉCRANS DE VISUALIZAÇÃO

Requisitos implicados:

- Concentração
- Visão a curta distância
- Movimentos constantes dos olhos
- Longos períodos e posturas estáticas
- Uso das mãos, punhos e dedos



Sinais de cansaço visual

- Hipersensibilidade à luz
 - Dores de cabeça
- Sensação de queimadura ocular
 - Lacrimejo
 - Náuseas
 - Tonturas

POSTO DE TRABALHO

Postura no Posto de Trabalho

Recomendações:

- Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço.
- Manter a cabeça e pescoço em posição recta e os ombros relaxados.
- Manter a região lombar apoiada no encosto da cadeira.
- Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra) em relação ao teclado.
- Manter o cotovelo junto ao corpo.
- Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira. Manter ângulo igual ou superior a 90° para as dobras do joelhos e do quadril.
- Manter os pés totalmente apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os

