

MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

# CAPÍTULO 1

ERGONOMIA DO LOCAL DE TRABALHO



# INTRODUÇÃO

Este capítulo aborda os princípios da ergonomia para organizar eficazmente o seu espaço de trabalho, a fim de reduzir o risco de problemas físicos, particularmente relacionadas com lesões músculo-esqueléticas. Você descobrirá como organizar o seu local de trabalho, seja a altura do ecrã, o posicionamento do teclado ou até mesmo a iluminação da sala.

# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## O LAYOUT DO LOCAL DE TRABALHO

A ergonomia ajuda a reduzir os riscos de perturbações músculo-esqueléticas e dores relacionadas com a utilização de ecrãs. A disposição adequada do espaço de trabalho e o conhecimento de certas regras de uso podem ajudar a prevenir o aparecimento dessas dores.

## A QUE DEVO ESTAR ATENTO?

### 1 TEMPERATURA AMBIENTE:

Quando estou focado num ecrã, é fácil não notar variações de temperatura. No verão recomenda-se manter a temperatura entre 23 e 26°C, enquanto no inverno deve ficar entre 20 e 24°C. Também é importante fazer pausas regulares e hidratar-se se passar longos períodos em frente a um ecrã.



### 2 VISÃO

Se você usa óculos, é recomendado colocar um filtro de luz azul diretamente nas lentes. A cada hora, lembre-se de tirar os olhos da tela e focar um ponto mais distante para aliviar os olhos e evitar dores de cabeça.



### 3 ILUMINAÇÃO DA SALA:

A iluminação deve ser suficiente para evitar forçar os olhos, mas tenha cuidado para não colocar uma fonte de luz diretamente no seu campo de visão para limitar o brilho.



# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## O LAYOUT DO LOCAL DE TRABALHO

### 4 A MESA DO ESCRITÓRIO:

A mesa deve estar em bom estado, estável e oferecer espaço suficiente dependendo das tarefas a serem realizadas. O ideal é que o tampo da mesa seja fosco e de cor clara (mas não branco). A mesa deve permitir espaço suficiente para pernas e pés, e o tampo deve estar à altura dos cotovelos. Caso contrário, a mesa deve poder ser ajustada em altura.

### 5 OS ECRÃS:

Para manter uma posição neutra do pescoço e das costas, o ideal é que a parte superior do ecrã esteja ao nível dos olhos da maioria dos utilizadores. O teclado, os documentos e o ecrã devem estar alinhados em linha reta voltados para o utilizador, para evitar rotação prolongada do corpo.

### 6 O RATO:

Existem diferentes tipos de rato, com ou sem fio, simples ou ergonômicos. O principal é que seja fácil de manusear e colocado próximo ao teclado para proporcionar uma boa liberdade de movimentos.



# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## O LAYOUT DO LOCAL DE TRABALHO

### 7 A CADEIRA DE ESCRITÓRIO:

Existem vários tipos de cadeiras; O ideal é experimentá-los na loja ou aconselhar-se na hora de comprar. Sempre que possível, deverá respeitar os seguintes critérios:

- Ser estável e fácil de mover e as manivelas devem funcionar corretamente.
- A altura do assento é facilmente ajustável.
- A profundidade do assento é ajustável.
- O encosto é ajustável em altura e inclinável.
- O encosto fornece suporte lombar adequado.
- Permite uma posição sentada dinâmica.
- Os apoios de braços são ajustáveis.

O respeito destes critérios contribui para uma melhor ergonomia no trabalho.



1

# ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## POSIÇÃO IDEAL DE TRABALHO

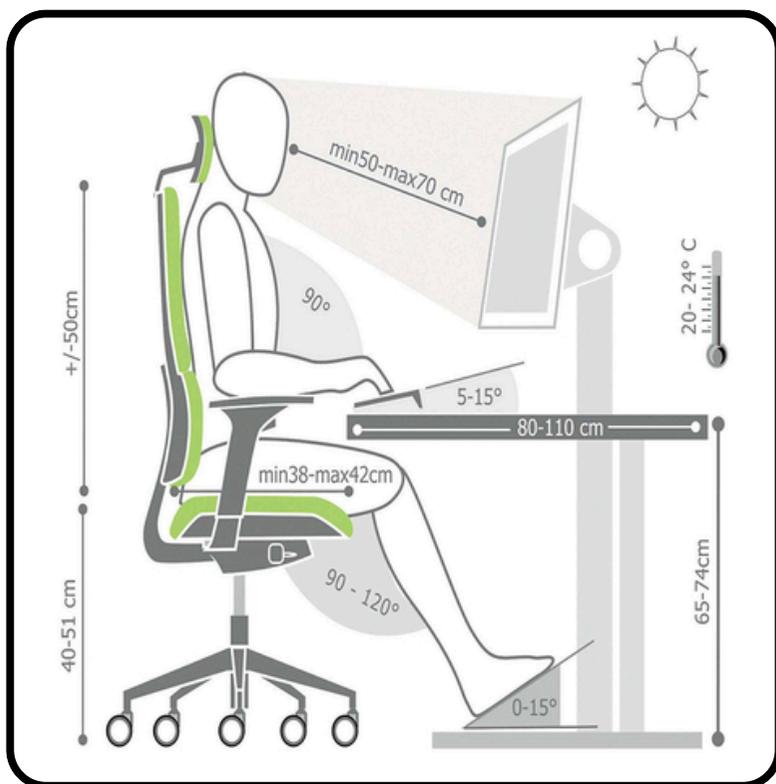
### GUIA PARA UMA POSTURA ERGONÔMICA



Aqui está a posição que você deve adotar para trabalhar de forma ergonômica!

# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## AJUSTES DA CADEIRA



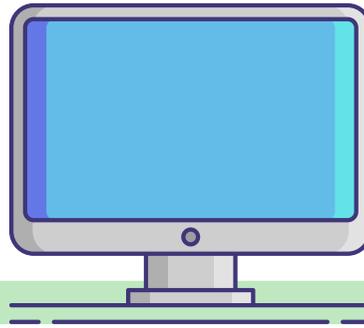
- **Altura do assento:** Ajuste a altura para que os pés fiquem apoiados no chão, com os joelhos formando um ângulo de 90° em relação ao quadril.
- **Profundidade do assento:** Ajuste a profundidade de forma que haja cerca de dois dedos de espaço entre a borda do assento e a parte de trás dos joelhos, permitindo uma boa circulação sanguínea.
- **Apoio lombar:** Posicione o apoio lombar para manter a curvatura natural da região lombar.
- **Altura dos apoios de braços:** Ajuste os apoios de braços de forma que os ombros fiquem relaxados e os cotovelos próximos do corpo, formando um ângulo de 90° com o antebraço.
- **Encosto:** Incline ligeiramente o encosto para trás para obter um bom apoio sem forçar a coluna.

O ajuste destes elementos ajuda a prevenir dores e promove uma postura ergonômica para o trabalho de escritório!

1

# ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## OS EFEITOS DA LUZ AZUL



A luz azul pode ter um efeito prejudicial no corpo. Está presente nos ecrãs de smartphones, tablets, televisores, etc.

Existem filtros anti-luz azul para anexar aos ecrãs dos computadores, e podem ser aplicados tratamentos às lentes dos óculos para reduzir o impacto destes efeitos.

Você também pode ajustar a sua intensidade nas configurações do seu computador.