

MÓDULO 13 - SAÚDE E DIGITAL

# CAPÍTULO 1

ERGONOMIA DO LOCAL DE TRABALHO



# INTRODUÇÃO

Este capítulo trata dos princípios da ergonomia para o ajudar a organizar o seu espaço de trabalho de forma eficaz, a fim de reduzir o risco de dores físicas, nomeadamente perturbações músculo-esqueléticas. Descobrirá como ajustar o seu posto de trabalho, quer seja a altura do ecrã, o posicionamento do teclado ou a iluminação da sala.

# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## DISPOSIÇÃO DO LOCAL DE TRABALHO

A **ergonomia** pode ajudar a **reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas** e dores associadas à utilização de ecrãs. Uma disposição adequada do espaço de trabalho e o conhecimento de certas regras de utilização podem ajudar a prevenir a ocorrência dessas dores.

## A QUE DEVO ESTAR ATENTO?

### 1 TEMPERATURA AMBIENTE:

Quando está concentrado num ecrã, é fácil não reparar nas variações de temperatura. No verão, é aconselhável manter a temperatura entre 23 e 26°C, enquanto no inverno deve estar entre 20 e 24°C. Também é importante fazer pausas regulares e manter-se hidratado se passar longos períodos em frente a um ecrã.



### 2 VISÃO:

Se usa óculos, é aconselhável ter um filtro de luz azul diretamente nas lentes. A cada hora, lembre-se de levantar o olhar do ecrã 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 cansar os olhos, mas tenha o cuidado de não colocar nenhuma fonte de luz diretamente no seu campo de visão para limitar o brilho.



# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## DISPOSIÇÃO DO LOCAL DE TRABALHO

### 4 A MESA DO ESCRITÓRIO:

A mesa deve estar em boas condições, estável e oferecer espaço suficiente para as tarefas a realizar. Idealmente, o tampo da mesa deve ser de cor clara e mate (mas não branco). A mesa deve ter espaço suficiente para as pernas e os pés e o tampo deve estar à altura do cotovelo. Se não for o caso, deve poder ser ajustada em altura.

### 5 OS ECRÃS:

Para manter uma posição neutra para o pescoço e as 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 uma rotação prolongada do corpo.

### 6 O RATO:

Existem diferentes tipos de rato, com ou sem fio, simples ou ergonómico. O mais importante é que seja fácil de manusear e que esteja posicionado perto do teclado para permitir uma boa liberdade de movimentos.



# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## DISPOSIÇÃO DO LOCAL DE TRABALHO

### 7 A CADEIRA DO ESCRITÓRIO:

Existem vários tipos de cadeiras; o melhor é experimentá-las numa loja ou aconselhar-se quando for comprá-las. Na medida do possível, a cadeira deve satisfazer 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.



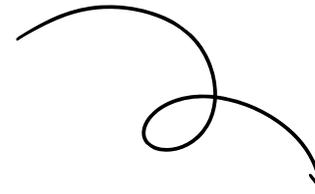
## 1

# ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## A POSIÇÃO DE TRABALHO IDEAL

### Bem-vindo ao seu Espaço de Trabalho

#### GUIA PARA UMA POSTURA ERGONÔMICA



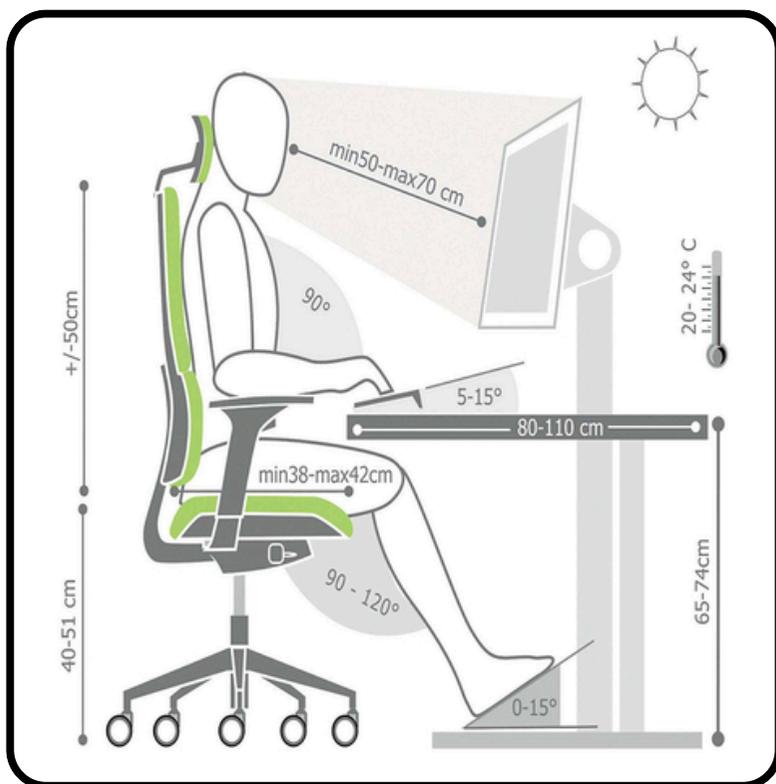
Eis a posição que deve adotar para trabalhar de forma ergonômica!



HermanMiller + atec<sup>®</sup> Original Design

# 1 ERGONOMIA E LOCAL DE TRABALHO

## AJUSTES DA CADEIRA



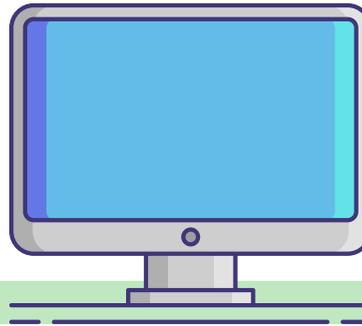
- **Altura do assento:** Ajuste a altura de modo a que os seus pés fiquem apoiados no chão, com os joelhos num ângulo de 90° em relação às ancas.
- **Profundidade do assento:** Ajuste a profundidade de modo a que haja cerca de dois dedos de espaço entre o bordo do assento e a parte de trás dos joelhos, permitindo uma boa circulação sanguínea.
- **Apoio lombar:** Posicione o apoio lombar de forma a manter a curva natural da zona lombar.
- **Altura do apoio de braços:** Ajuste os apoios de braços de modo a que os seus ombros estejam relaxados e os cotovelos junto ao corpo, formando um ângulo de 90° com o antebraço.
- **Encosto:** Incline o encosto ligeiramente para trás para obter um bom apoio sem sobrecarregar a coluna vertebral.

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 nocivo no corpo. Está presente nos ecrãs de smartphones, tablets, televisões, etc.

É possível instalar filtros anti-luz azul nos ecrãs dos computadores e aplicar tratamentos nas lentes dos óculos para reduzir o seu impacto.

Também pode ajustar a sua intensidade nas configurações do seu computador.