

Ergonomia para Escritórios



Manual de Segurança sobre Ergonomia para Escritórios

Objetivos

Este Manual irá permitir a você:

- ✎ entender melhor os elementos básicos da Ergonomia para escritórios;
- ✎ identificar as tarefas que potencialmente podem causar as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e outras lesões aos músculos e articulações;
- ✎ desenvolver um Programa de Ergonomia e estabelecer os objetivos para o seu local de trabalho; e
- ✎ concentrar-se na resolução dos problemas com o envolvimento de empregados e a administração da empresa.

Abrangência

Este Manual é aplicável para o trabalho em escritórios e abrange os fatores que contribuem para a compatibilidade entre os trabalhadores e seu trabalho. Inclui aspectos ergonômicos da estação de trabalho, organização do trabalho, o ambiente de trabalho e práticas de segurança recomendáveis.

Este Manual irá ajudar no desenvolvimento e na implementação de programas de ergonomia para escritórios. Em cursos de treinamento de empregados, pode ser um material prático para os participantes.

Público Alvo

Este Manual é indicado para gerentes, supervisores, trabalhadores, pessoas que trabalham em casa, enfermeiras do trabalho, terapeutas ocupacionais, quiropráticos, representantes e profissionais de saúde ocupacional e de segurança do trabalho.

USAR um suporte de documentos ajustável. Colocá-lo ao lado da tela e na mesma altura. A cabeça terá que virar menos e os olhos se acomodarão mais facilmente. (Ver figura na próxima página)

ALTERNAR a posição do suporte de documentos nos dois lados do monitor, para variar a posição da cabeça.

CONECTAR o teclado ao computador com um fio de pelo menos 70 cm de comprimento.

VERIFICAR ruído excessivo do computador ou da impressora.

LIMPAR a tela regularmente conforme as instruções do fabricante.

RELATAR ao seu supervisor se tiver problemas com os controles, instabilidade na tela ou ruído excessivo.

Você e sua Estação de Trabalho



Luminárias de Teto

- › filtros para dispersar a luz
- › localizadas paralelas ao monitor do computador

Ambiente

- › neutro, acabamento das paredes e mobiliário não refletor
- › mínimo de ruído

Luz de trabalho

Janela

- › localizada no ângulo direito da tela do computador

Suporte de Documento

- › móvel e ajustável

Monitor do computador

- › posição da tela ajustável
- › brilho e contraste ajustáveis

Teclado

- › fino, separado e móvel

Descanso para os braços

Descanso para os pés

Descanso para punho

Cadeira

- › giratória, rodas ou rodízios
- › altura do teclado ajustável
- › base estável
- › ângulo e altura do assento ajustáveis
- › encosto ajustável
- › beirada da frente do assento arredondada
- › descanso para os braços

Estação de trabalho

- › altura da superfície de trabalho ajustável
- › altura do teclado ajustável

