

## RISCOS ERGONÓMICOS

### **TRABALHO SENTADO E COM MONITORES**

Lombalgias e lesões na coluna são danos frequentes entre trabalhadores, gerando sérios problemas para a Segurança no Trabalho. Geralmente, as lesões na coluna são extremamente dolorosas e, muitas vezes, ocasionam o afastamento do trabalho por longos períodos.

A recuperação é lenta e, em consequência, acarreta prejuízos para as empresas e para os trabalhadores. Adoptando-se alguns procedimentos e cuidados, podem reduzir-se significativamente os problemas dessa ordem.

Mesmo o trabalhador que passa a maior parte do tempo sentado, pode contrair dores nas costas, pescoço e ombros. Há medidas que podem ser aplicadas como forma de reduzir a fadiga e evitar distúrbios músculo-esqueléticos, como por exemplo:

- Escolha de uma cadeira firme, com encosto acolchoado mas consistente, e que se possa ajustar vertical e horizontalmente. Deve também ser giratória para facilitar os movimentos. É importante que a cadeira tenha cinco rodízios para evitar os desequilíbrios e as quedas.

#### **Você e sua Estação de Trabalho**



- Ajustar a altura do assento para que, quando se estiver sentado, os pés fiquem na horizontal, no plano do piso.
- As pernas e coxas devem formar um ângulo recto, tendo os joelhos como vértice. Ajustar a distância entre a cadeira e a mesa de trabalho.
- Uma telefonista deve utilizar um sistema de comunicação preso à cabeça, como meio de diminuir os movimentos, principalmente os do pescoço.

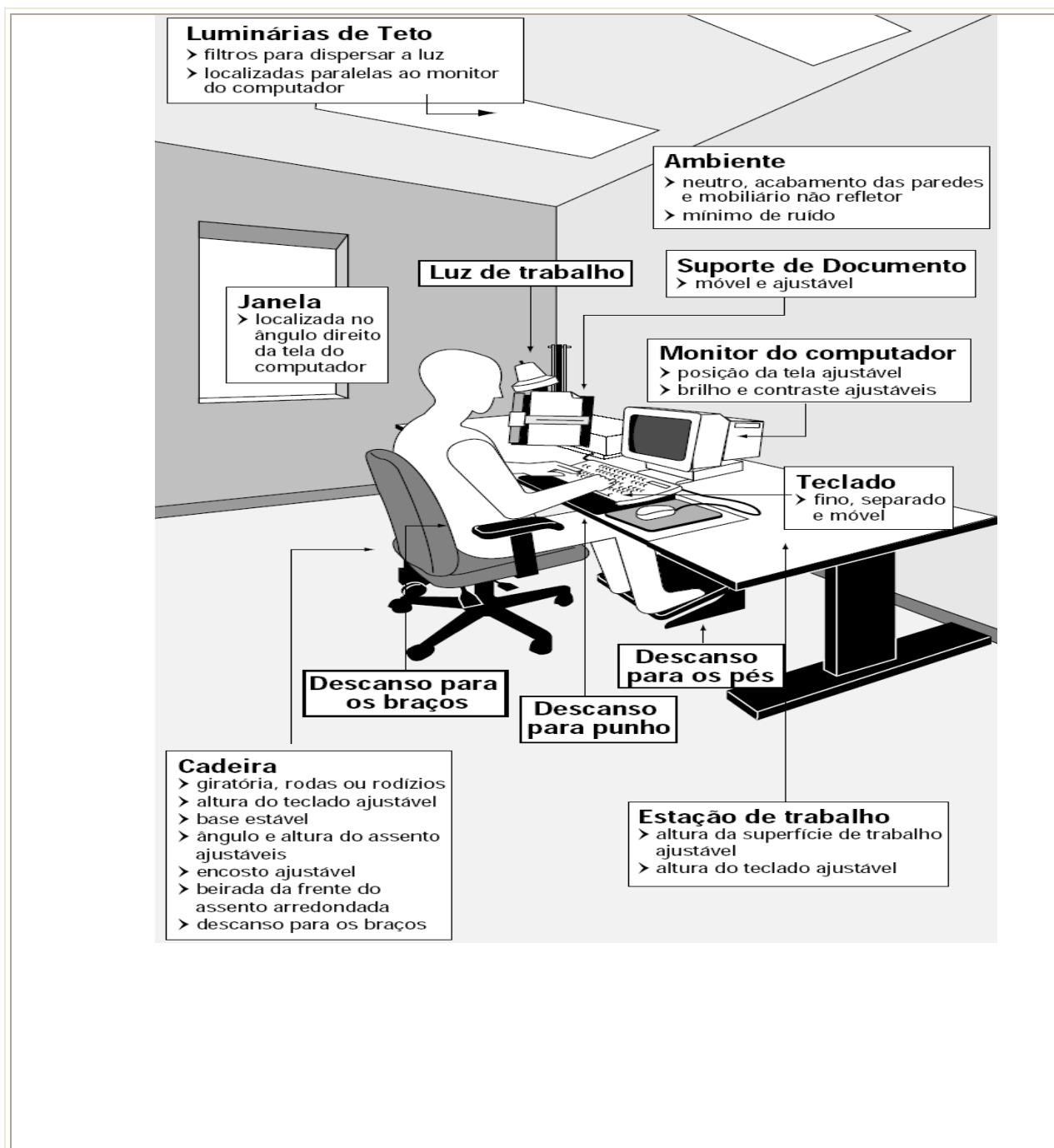
**RISCOS ERGONÓMICOS**

**TRABALHO SENTADO E COM MONITORES**

- O monitor do computador deve estar ao mesmo nível dos olhos para que se evite um inadequado posicionamento da cabeça.
- O teclado deve estar ao mesmo nível dos cotovelos e levemente voltado para o operador, para que os pulsos se mantenham relaxados.
- Num suporte situado à frente do operador, devem colocar-se os documentos, evitando assim o cansaço dos olhos e pescoço.
- Eliminar, os reflexos na tela do monitor causados por lâmpadas ou janelas.

## RISCOS ERGONÓMICOS

### **TRABALHO SENTADO E COM MONITORES**





**NOTA TÉCNICA Nº. A0001**

**Folha - 4**

**Edição: A**  
**Revisão: 0**  
**Data: 25.04.2011**

**RISCOS ERGONÓMICOS**

**TRABALHO SENTADO E COM MONITORES**