

Guia de Ergonomia



Guia de Ergonomia

Volume 2

Orientação ao usuário para posto de trabalho com computador



FIOCRUZ

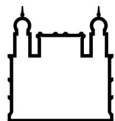


FIOCRUZ SAUĐAVEL

Guia de Ergonomia

Volume 2

Orientação ao usuário para posto de trabalho com computador



FIOCRUZ



FIOCRUZ SAUDÁVEL

Créditos



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

GUIA DE ERGONOMIA - VOLUME 2 (EDIÇÃO 2015)

Presidente

Paulo Ernani Gadelha Vieira

Vice-Presidente de Gestão e
Desenvolvimento Institucional
Pedro Ribeiro Barbosa

Diretor de Recursos Humanos - Direh
Juliano de Carvalho Lima

Coordenadora de Saúde do Trabalhador - CST
Fátima Rangel

Equipe de Ergonomia - Nust/CST

Autoras:

Aline Azambuja
Carolina Olyntho
Renata Mendes
Renata Neto
Simone Ricart
Suzana Lugão

Edição e Editoração

Assessoria de Comunicação - Direh

Projeto gráfico:

Guto Mesquita (CCS/Fiocruz)

Fotos:

Peter Illiciev (CCS/Fiocruz)

Dúvidas, sugestões e/ou críticas devem ser
enviadas à equipe de Ergonomia Nust/CST/Direh:

E-mail: ergonomianustcst@fiocruz.br ou
Telefone: (21) 2598-4479.

Sumário

Introdução	7
Você sabe como ajustar a sua cadeira?	8
Aprenda a ajustar seu posto de trabalho	9
E se minha mesa for em “L”?	10
E se eu usar óculos bifocais ou multifocais?	13
E se eu usar <i>laptop</i> ?	13
Outras orientações	14
Alongue para trás a coluna lombar	16
Alongue o pescoço para trás	17
Alongue os ombros	18
Estique os joelhos	19
Referências	21

Introdução

A ergonomia estuda, dentre outras questões, a adaptação correta entre o mobiliário dos postos de trabalho e as características dos usuários.

O mobiliário deve ser capaz de atender à variação das dimensões dos trabalhadores. Para tanto, o primeiro volume do Guia de Ergonomia orienta quanto aos requisitos mínimos necessários para aquisição de mobiliário para os postos de trabalho com computador. Além do mobiliário oferecer a possibilidade de adaptações, o usuário deve ter conhecimento sobre como ajustá-las.

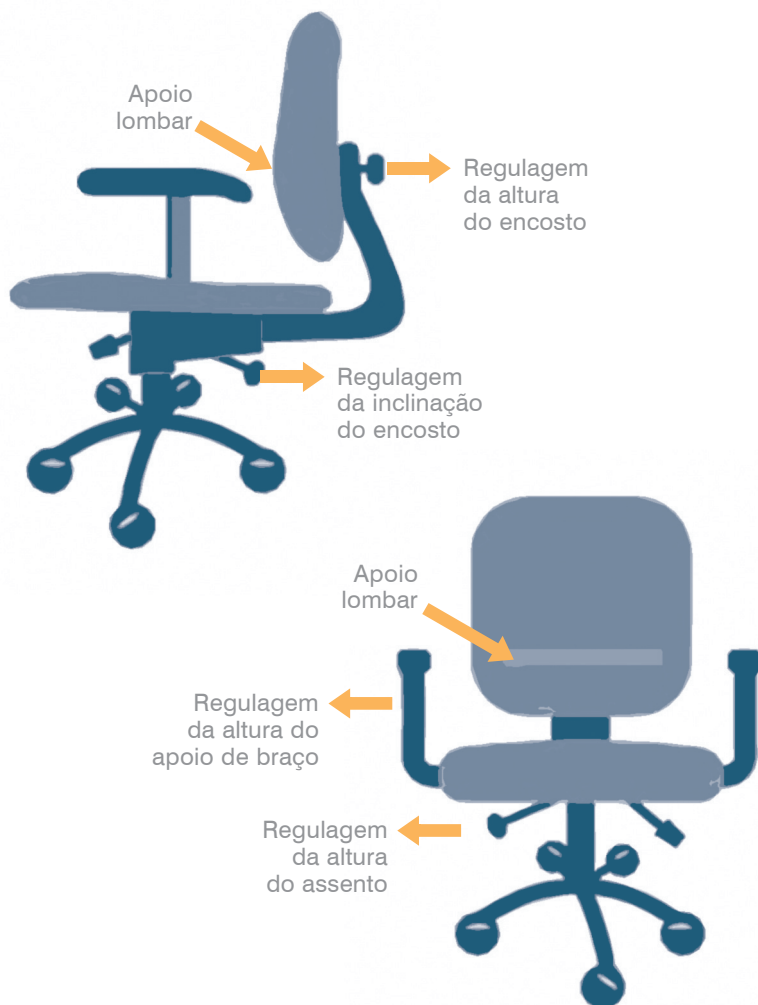
Um estudo realizado pela equipe de ergonomia/Nust-CST em 2010 demonstrou a falta de conhecimento sobre como utilizar tais ajustes.

Deste modo, o objetivo deste Guia é orientar quanto à forma correta de utilizar os ajustes presentes nas cadeiras, apoios de pés e os demais elementos que compõem um posto de trabalho com computador. Também contém orientações gerais que visam minimizar as cargas físicas existentes no trabalho de modo a prevenir o possível acometimento do sistema osteomuscular.

1

Você sabe como ajustar a sua cadeira?

Conhecendo os ajustes de sua cadeira você poderá regulá-la de acordo com as suas necessidades e assim diminuir as chances de desenvolver problemas de saúde por causa da má postura.



2

Aprenda a ajustar seu posto de trabalho

Siga o passo a passo e faça as adequações necessárias!

Regule a altura do seu assento de forma que os cotovelos fiquem na altura do tampo da mesa.

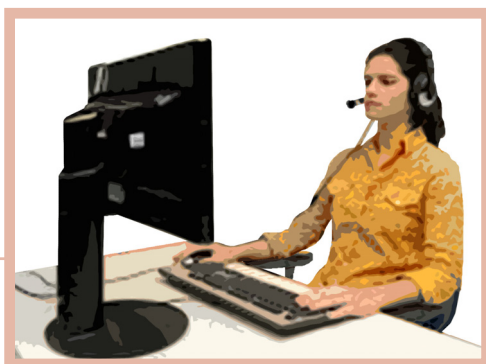


Os braços podem ficar confortavelmente apoiados no tampo da mesa ou no apoio de braço da cadeira de modo que o cotovelo permaneça em um ângulo entre 90° e 110° e os ombros se mantenham relaxados.



Coloque o teclado na sua frente e o mouse ao lado, sempre próximos ao corpo e mantenha os punhos e mãos alinhados ao antebraço.

O telefone também deve estar próximo, e se você faz uso constante do mesmo junto com o computador, considere a utilização de *headset*.



E se minha mesa for em “L”?



Se a sua mesa for em “L”, posicione os equipamentos em frente à área curva. Nesse caso, os braços devem estar apoiados preferencialmente sobre o tampo da mesa.



É fundamental que você mantenha a curvatura da região lombar. Para isso mantenha esta região bem apoiada no encosto da cadeira. Sente-se com o quadril no fundo do assento e regule a inclinação do encosto de modo que você mantenha um ângulo de aproximadamente 100° / 110° entre o tronco e a coxa. Em seguida ajuste a altura do encosto de forma que o apoio lombar permaneça na região da cintura.

Atenção: Caso você não consiga manter a curvatura da coluna mesmo regulando a inclinação e altura do encosto, coloque uma almofada pequena ou toalha enrolada na altura da cintura, melhorando o apoio da região lombar.

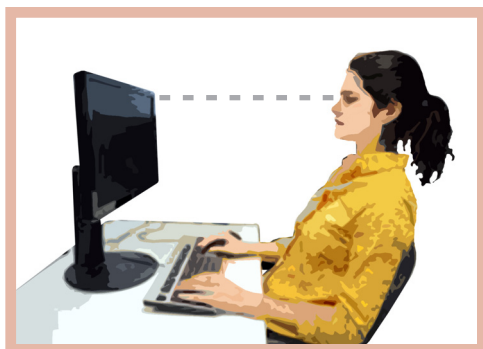


Esses ajustes evitam o surgimento de dores na região lombar e favorecem a boa postura da parte superior do tronco, ombros, pescoço e cabeça.



Os joelhos devem estar com uma angulação entre 90° e 110°, deixando livre a região posterior da coxa próxima do joelho. O que favorece a circulação sanguínea, além de possibilitar a adoção de uma postura adequada na região lombar. Para isso os pés precisam estar apoiados. Se após o ajuste da altura do assento você não conseguir manter a angulação do joelho com os pés apoiados no chão, use o apoio para pés.

Evite colocar objetos ou móveis embaixo da mesa. Deve haver espaço suficiente para que você movimente suas pernas frequentemente.



Posicione o monitor na sua frente e regule a altura de forma que a parte superior da tela fique na altura dos olhos, com uma distância que varie de acordo com seu conforto visual (entre 40 cm e 95 cm aproximadamente). Mantenha a cabeça e pescoço alinhados, evitando projetá-los e/ou incliná-los para frente e/ou para baixo. Isso evitará o surgimento de tensão e dores na região dos ombros, pescoço e dores de cabeça.

E se eu usar óculos bifocais ou multifocais?

Se você usa óculos bifocais, coloque o monitor um pouco abaixo da linha dos olhos de modo que a cabeça não rode para cima, já que é a parte de baixo das lentes que contém o grau ideal para leitura.

E se eu usar *laptop*?



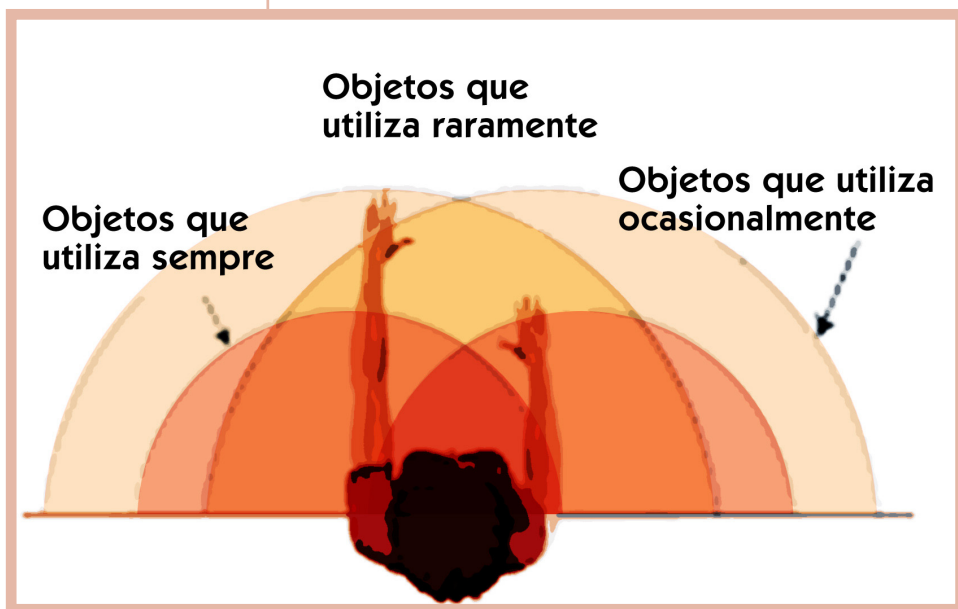
Para trabalhar com *laptop* é importante realizar algumas adaptações para garantir uma postura que minimize as sobrecargas físicas. Sendo estas: utilizar suporte para *laptop* com altura regulável, além de teclado e *mouse* independentes.

3

Outras orientações

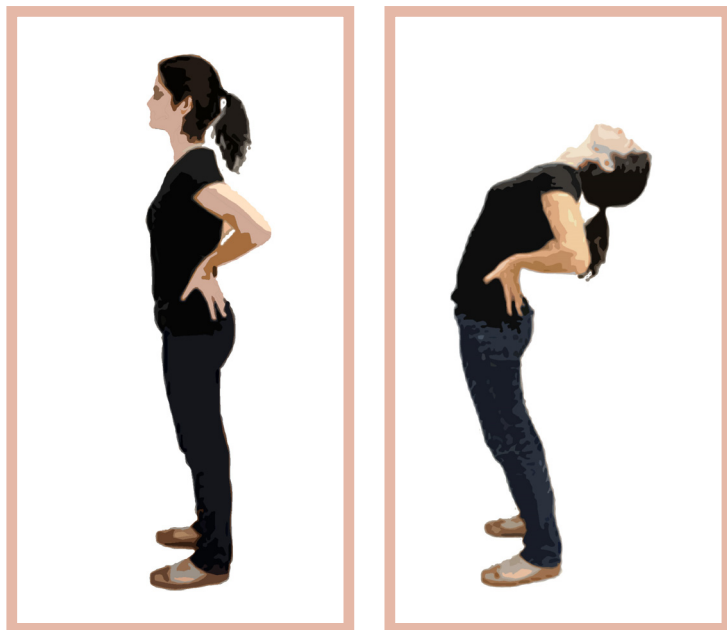
- Evite reflexos no seu monitor: quanto menores o brilho e os reflexos na tela do monitor, maior o conforto para os olhos.
- Se possível aproveite a iluminação natural, mas posicione sua mesa perpendicularmente à janela. Se isso não for possível, coloque cortinas ou persianas.
- Se você usa luminária de mesa, direcione o foco para o mouse e o teclado, nunca para o monitor.
- Pisque mais! O piscar favorece a lubrificação dos olhos evitando seu ressecamento.
- Cuidado com os fones de ouvido. Não use por mais de uma hora sem parar e nunca coloque o volume muito alto, a ponto que outra pessoa possa ouvir.

Organize sua mesa de trabalho. A organização da sua mesa deve facilitar sua atividade. Deixe mais próximo de você aqueles objetos que utiliza com mais frequência. Isso evitará que você adote posturas forçadas desnecessárias.



- Faça pausas a cada 50 minutos de trabalho e troque frequentemente de posição.
- Alguns exercícios são muito úteis na prevenção do aparecimento de dores para quem trabalha sentado. Inclua na sua rotina!

A. Alongue para trás a coluna lombar (exercício de extensão lombar em pé)



Fique de pé com os pés afastados na altura dos ombros e coloque as mãos nas costas com os dedos para trás. Dobre o tronco para trás o máximo que puder, usando as mãos como ponto de apoio e mantendo os joelhos esticados. Fique de um a dois segundos e então retorne à posição inicial. Repita o movimento de 5 a 10 vezes, sempre que passar muito tempo sentado.

B. Alongue o pescoço para trás (exercício de retração e extensão da cabeça sentado)



Sentado em uma cadeira com os pés apoiados no chão olhe para frente e leve a cabeça para trás movendo o queixo para dentro, sempre mantendo o olhar reto.

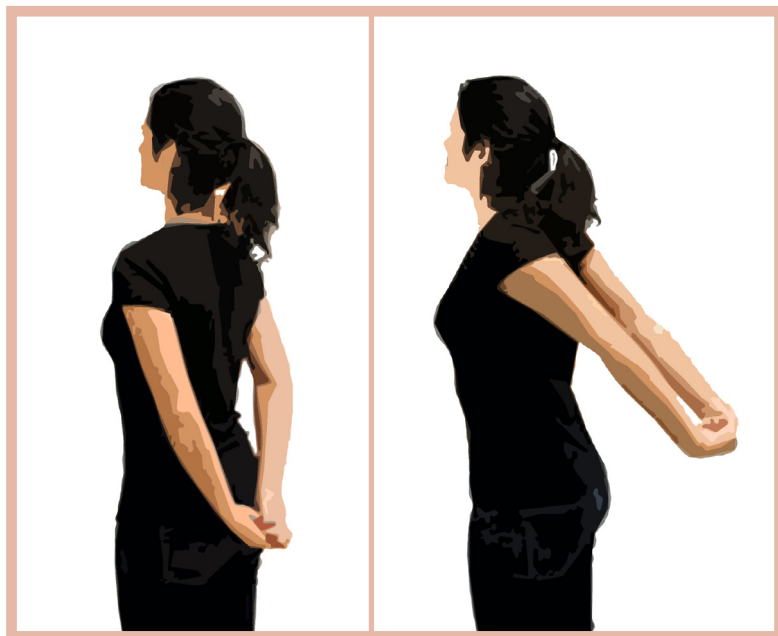


Vá ao máximo que conseguir, mantenha a cabeça retraída e incline a cabeça para trás, olhando para cima. Leve a cabeça o mais para trás possível e retorne à posição inicial. Repita esse movimento combinado umas 10 vezes.



C. Alongue os ombros

(exercício de extensão dos ombros)



Fique de pé, segure as mãos atrás do corpo e levante os braços como se fosse juntar os ombros nas costas. Mantenha por alguns segundos e abaixe os braços. Repita o movimento de 3 a 5 vezes sempre que permanecer muito tempo usando o computador.

D. Estique os joelhos

(exercício de extensão de joelho sentado)



Sente-se de forma ereta e estique um joelho o máximo que conseguir de 3 a 5 vezes. Repita o movimento na outra perna. Faça este exercício sempre que permanecer muito tempo sentado.

Guia de Ergonomia

Volume 2

Orientação ao usuário para posto de trabalho com computador



FIOCRUZ



FIOCRUZ SAUĐAVEL

Referências

- Iida, I. (1997). Ergonomia: Projeto e Produção. Editora Edgard Blücher, São Paulo, 4ª edição.

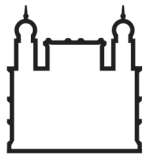
- Norma Regulamentadora 17 (NR 17)/1978 - http://portal.mte.gov.br/data/files/FF-8080812BE914E6012BEFBAD7064803/nr_17.pdf

- McKenzie R. Watson G.; Lindsay R. (2012). Treat your own knee. Spinal Publications Ltd, New Zealand, 1st Edition.

- McKenzie R. (2011). Treat your own back. Spinal Publications Ltd, New Zealand, 9th Edition.

- McKenzie R. (2011). Treat your own neck. Spinal Publications Ltd, New Zealand, 5th Edition.

- McKenzie R. Watson G.; Lindsay R. (2009). Treat your own shoulder. Spinal Publications Ltd, New Zealand, 1st Edition.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz

