

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Posições  
Ergonómicas nos  
Postos de Trabalho

---

SST – Março de 2018

---



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

## Ergonomia. O que é?



“Estudo científico das relações entre homem e máquina, visando a uma segurança e eficiência ideais no modo como um e outra interagem.”

“Disciplina científica cujo objetivo é estudar as características laborais, de forma a adequar o local de trabalho e o equipamento ao trabalhador, gerando mais conforto, segurança, eficiência e produtividade.”

“A ergonomia tem como objetivo a interação física entre as pessoas e seu ambiente de trabalho de forma a adaptar as tarefas e recursos das mesmas ao trabalhador. A importância da aplicação de conceitos que a proporcionem vai além a integridade física, podendo influenciar também consideravelmente a produtividade nas tarefas diárias.”



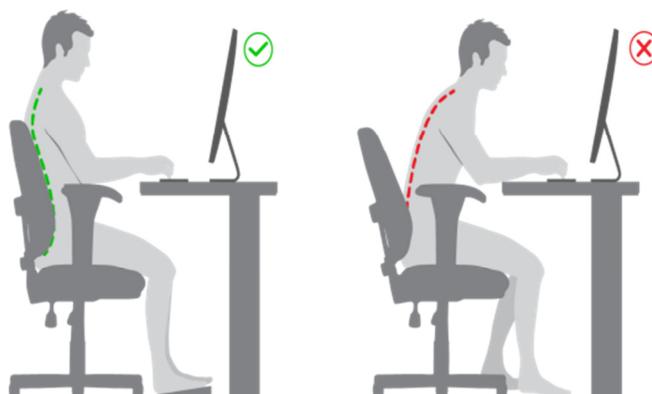
## POSTURA

### Sabias que...

A tua postura habitual no posto de trabalho pode estar na origem de vários problemas de saúde?

Existem várias doenças relacionadas com o trabalho na posição de sentado, nomeadamente, os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) ou LER (Lesões por Esforços Repetitivos). São patologias que afetam tendões, músculos e nervos, principalmente os do pescoço e dos braços.

Geralmente, as principais causas de tais patologias são os movimentos repetitivos, postos de trabalhos inadequados e posturas incorretas prolongadas por muito tempo.



### Já sentiste...

- Dor no pescoço?
- Dor nas costas?
- Dor nos braços ou antebraços?
- Dor nas mãos?
- Formigueiro?
- Sensação de cansaço?



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

**Fica atento à tua postura. Vê alguns exemplos:**



**Em qual das situações te reconheces?**

Se habitualmente tens o cuidado de te sentar conforme descrito na lateral direita de cada imagem, mantém as boas práticas.

No entanto, se te identificas com a descrição da lateral esquerda de cada imagem, tem atenção e tenta sempre lembrar-te de proceder da seguinte forma:

- Mantém as costas direitas e bem apoiadas na cadeira;
- Tenta não cruzar as pernas;
- Evita deixar o pescoço inclinado para a frente ao olhar para o monitor e mantém a cabeça sempre alinhada;
- Não segures o telefone com a cabeça e ombro;
- Mantém os pés sempre apoiados no chão ou em suporte próprio;
- As mãos devem estar alinhadas com os antebraços e os ombros devem manter-se alinhados e relaxados;
- Mantém os cotovelos em ângulo reto, junto ao corpo;

**Vais conseguir evitar:**

Artrose - desgaste das articulações;

Lordose – aumento anormal da curva lombar;

Cifose – assentamento na cavidade posterior a coluna vertebral;

Escoliase – surgimento de uma curvatura lateral.



## E o que me dizes da posição do VISOR do teu computador?

### Sabias que...

O posicionamento incorrecto do visor (altura, inclinação, posição relativa à luz) é a principal causa de problemas com tensões no pescoço?

Confirma se as boas práticas mencionadas abaixo fazem parte do teu dia-a-dia.

Se até agora não tiveste este cuidado, implementa-as mal acabes de ler esta informação.



### Já sentiste...

Fadiga visual?

Secura ocular?

Dores de cabeça?

Pescoço rígido?

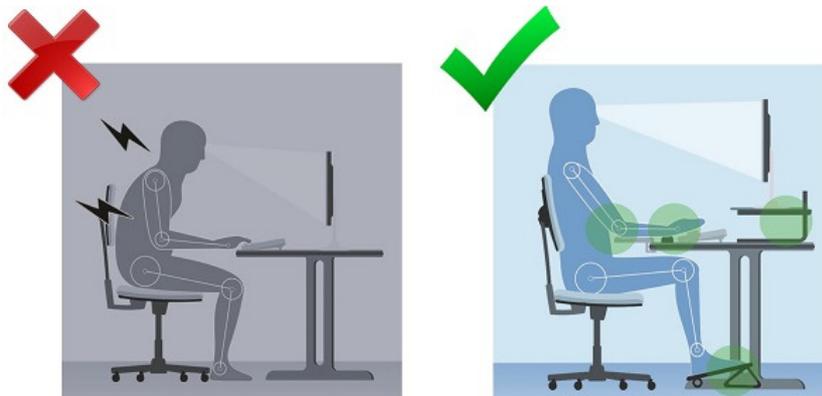
Ombros tensos?



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

**Então, verifica o seguinte:**

- Senta-te na tua posição natural (agora já qual é);
- Os teus olhos devem estar à mesma altura que a parte superior do visor;
- A distância entre os olhos e o visor deverá ser aproximadamente o comprimento do braço;
- Deves conseguir percorrer todo o visor com os olhos sem que para tal tenhas que movimentar o pescoço. Ajusta o teu monitor às tuas características individuais;
- Regula a luminosidade e o contraste entre os caracteres e o seu fundo;
- Regula a inclinação do monitor da forma que mais se adapte às tuas necessidades;
- Verifica se os caracteres se encontram bem definidos, de dimensão apropriada e se possuis uma imagem estável, sem fenómenos de cintilação ou outras instabilidades;
- Se o teu posto de trabalho dispõe de iluminação natural, assegura-te que as fontes de luz incidem de lado em relação ao monitor, nunca de frente (encadeamento) ou de trás (reflexos);
- Sempre que necessário, regula a luminosidade com os estores;
- Efetua uma pausa de 5 a 10 minutos, a cada hora. Executa outra tarefa que te permita não utilizar o monitor;
- Foca a tua visão em objectos a distâncias diferentes do monitor;
- Assegura-te que pestanejas com alguma frequência, de forma a manter a humidade ocular.

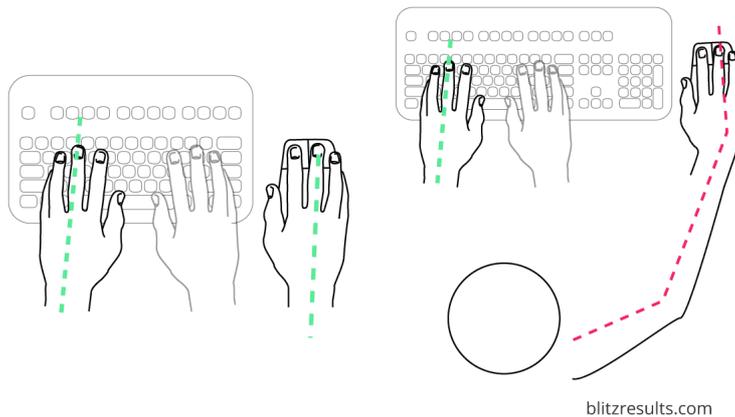




## TECLADO

### Sabias que...

O teclado deve ser de inclinação regulável, independente do visor e deixar um espaço livre à sua frente de modo a permitir ao utilizador apoiar as mãos e os braços?



### Já sentiste...

- Dor nos membros superiores e dedos?
- Dificuldade para movimentá-los?
- Formigueiro?
- Fadiga muscular?
- Alteração da temperatura e da sensibilidade?
- Redução na amplitude do movimento?
- Inflamação?

**Então, esta informação é para ti!**



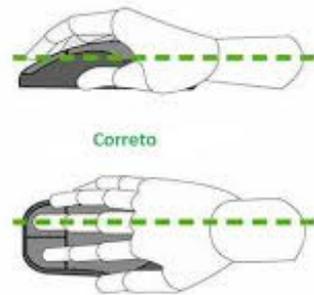
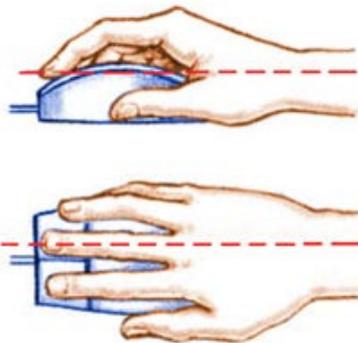
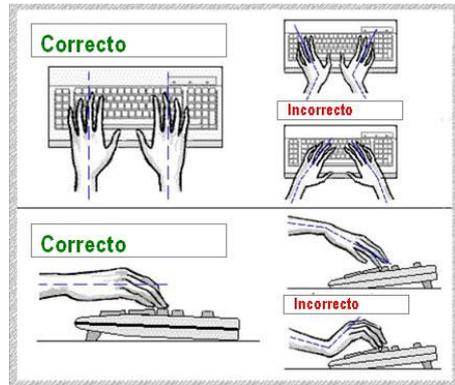
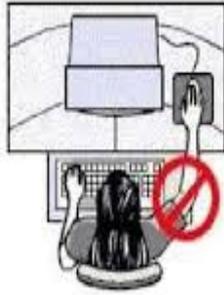


**Se tiveres os seguintes cuidados podes evitar lesões como a LER (lesão por esforço repetitivo) e DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho):**

- Assegura-te que o teu teclado não cria reflexos. Deve ter uma superfície mate e os símbolos, letras e números das teclas bem legíveis;
- Os teclados deverão apresentar uma dimensão tal que facilite a sua utilização tendo sempre em atenção de que os movimentos do utilizador devem ser caracterizados pelo menor esforço;
- A sua colocação no tampo da secretária deve ser em frente ao visor e não deverá situar-se a uma altura superior aos cotovelos. Para as tarefas com uso intensivo de computador é recomendável a utilização do descanso para os punhos que deve ser colocado de forma a permitir uma posição de relaxe para os pulsos na posição anatómica conhecida como “posição zero”.
- Mantém os antebraços apoiados sobre o plano de trabalho;
- O rato e o teclado devem encontrar-se junto do corpo, à mesma altura dos cotovelos, com os pulsos ligeiramente dobrados;
- Mantém os cotovelos dobrados cerca de 90 graus;
- O punho deve estar alinhado com o antebraço e em extensão para a digitação;
- O rato deve adaptar-se à mão e não deverá ser necessária muita pressão para digitar;
- Se conseguires, evita digitar apenas com uma mão;
- Durante a digitação é importante que o punho fique neutro;
- Tenta digitar com suavidade;
- Mantém o rato perto do teclado para reduzir o movimento desde o ombro;
- Assegura-te que o teu pulso se mantém corretamente posicionado conforme descrito abaixo.



Verifica os exemplos e adapta-os à tua rotina diária. Não te esqueças, a prevenção começa contigo!





**A inclusão destas rotinas no teu dia-a-dia vai ajudar a prevenir patologias que afetam os músculos, nervos e tendões dos membros superiores e que podem estar na origem, entre outras, das seguintes patologias:**

- Tendinites (inflamações nos tendões);
- Epicondilite (inflamações nos cotovelos);
- Bursite (inflamação de uma bursa (ou bolsa), uma espécie de almofada que se situa entre o osso e a pele, amortecendo os impactos no cotovelo);
- Síndrome do túnel do cárpico (inflamação do nervo na região do punho);
- Tenossivite (dedo em gatilho);
- Síndrome do pronador redondo (neuropatia compressiva do nervo mediano);
- Mialgias (dores musculares em qualquer parte do corpo. É uma dor muscular, localizada ou não. Surge devido a tensões nos músculos).





## GINÁSTICA LABORAL



### Já sabes que...

O excesso de trabalho, a postura inadequada e os movimentos repetitivos podem levar a diferentes tipos de patologias.

### Mas sabias que...

A prática de atividade física de forma regular ajuda a prevenir a ocorrência desse tipo de problemas? A ginástica laboral é uma das ferramentas que pode e deve ser utilizada por todos. Regra geral, os exercícios estão relacionados com **alongamentos** (pescoço, ombro, punho), **aquecimento** (músculos do pescoço, ombro, antebraço, punho e dedos) e **exercícios da vista** (focar objectos distantes, rodar os olhos, olhar para cima e baixo).

### Benefícios:

- Prevenção de diversas patologias, especialmente, relacionadas com esforços repetitivos;
- Redução da fadiga corporal e mental;
- Redução da sensação de cansaço;
- Redução do stress;
- Estimulação da circulação;
- Alívio das cargas estáticas dos músculos;
- Contribuição para uma melhor postura e mobilidade;
- Promoção da auto-estima;
- Aumenta a produtividade uma vez que proporciona um maior bem estar e tranquilidade, elevando a capacidade de concentração.



### **Então, por onde começar?**

#### **Pequenas caminhadas**

Evita permanecer muitas horas sentado na cadeira. Intercala esses períodos com idas à casa de banho ou à fotocopiadora. Aproveita a hora de almoço para caminhar.

#### **Escadas**

Sempre que possível utiliza as escadas em vez do elevador.

#### **Alongamentos da coluna**

Estica os dois braços (espreguiça-te!), na vertical, encostados na cabeça ligeiramente atrás das orelhas com os dedos entrelaçados durante trinta segundos.

Em seguida, repete o exercício anterior mas rodando o tronco, em períodos de quinze segundos, alternando para cada um dos lados.

#### **Rotação dos pulsos, tornozelos e ombros**

Ao longo do dia efetua rotações, de forma alternada, dos pulsos. Não te esqueças de exercitar, da mesma forma, os tornozelos e ombros.

#### **Abdominais**

Sentado, pode ser mesmo sem deixar de trabalhar, mantém as costas na vertical e eleve os joelhos até um plano acima da cadeira mantendo-os até os músculos abdominais te começarem a doer. Vai repetindo o exercício durante o dia.

#### **Alongamentos do pescoço**

Ao final da manhã e ao final da tarde, faz pequenos exercícios de alongamento do pescoço, rodando de um lado para o outro e basculando para a frente e para trás.

#### **Alongamento das pernas**

Senta-te na cadeira, com o tronco na vertical e, através da rotação dos joelhos eleva os pés de modo a que as pernas fiquem paralelas ao pavimento. Mantém durante algum tempo e repete duas a três vezes por dia.



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

**ALGUNS EXEMPLOS:**



**Para pesquisar**

**Ergonomia nos locais de trabalho**

[https://www.youtube.com/watch?v=qn\\_L2-IOCLY](https://www.youtube.com/watch?v=qn_L2-IOCLY)

<https://www.youtube.com/watch?v=No2BEYN5QNg>

<https://www.youtube.com/watch?v=LT1hFaJpENE>

**Ginástica laboral**

<https://www.youtube.com/watch?v=J5H0wPvxE44>

<https://www.youtube.com/watch?v=6-Mxh62G7a4>

<https://www.youtube.com/watch?v=2CxIkeYBRto>

<https://www.youtube.com/watch?v=J5voEiATYRA>



TRIBUNAL JUDICIAL DA COMARCA DO PORTO

## **FINALMENTE**

**Não te esqueças de pensar na tua SEGURANÇA todos os dias.**

**Hoje é um bom dia para começar!**

**Protege o nosso bem mais precioso – TU.**