

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

“Acção de sensibilização de segurança e saúde no trabalho com equipamentos dotados de visor ou Acção de sensibilização para adopção de posturas ergonómicas correctas no posto de trabalho ”

ENQUADRAMENTO

Os postos de trabalho com equipamentos dotados de visor não devem constituir risco para a segurança e saúde dos colaboradores/clientes.

INTRODUÇÃO

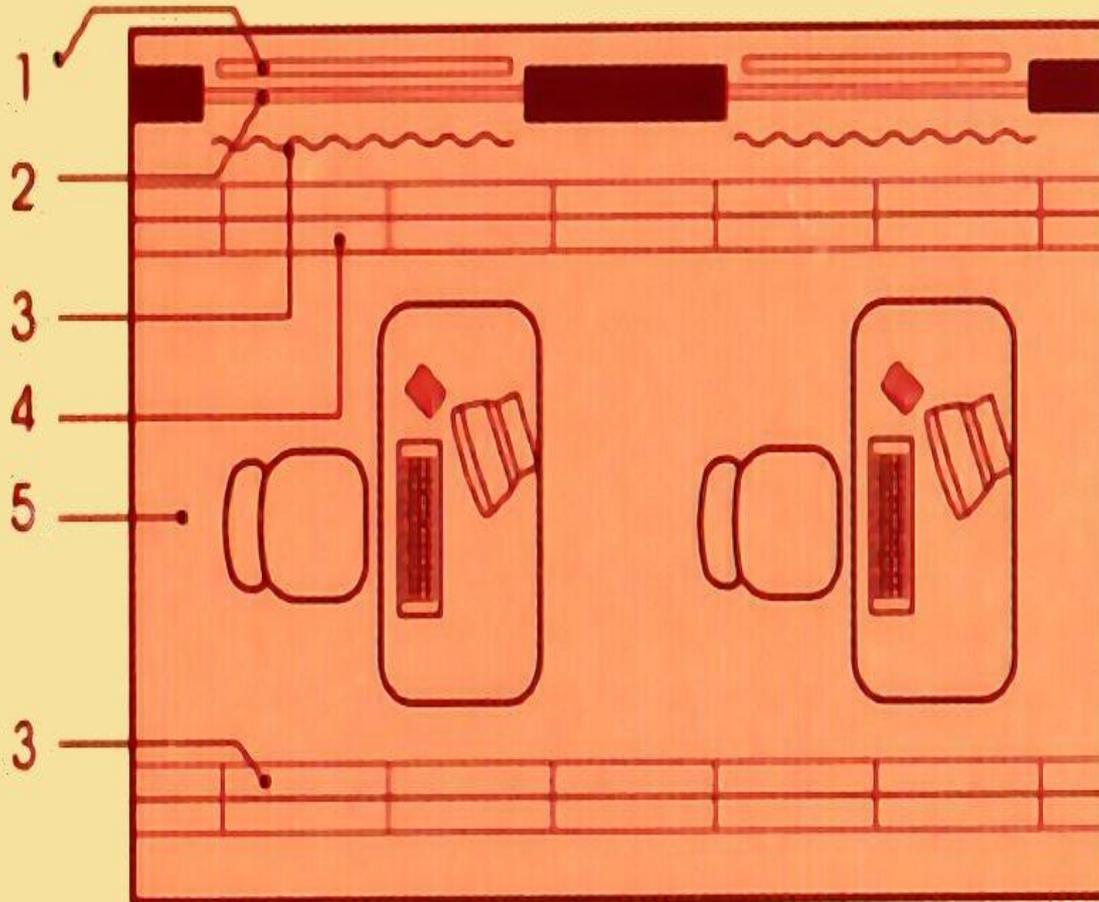
A concepção ou adaptação dos locais de trabalho com equipamentos dotados de visor deve ter em vista a prevenção dos riscos profissionais e a protecção da saúde dos colaboradores/clientes que os utilizam habitualmente.

CONCEITOS

O posto de trabalho é constituído por um visor, um teclado, um processador, software que assegure o interface homem/máquina, e por outros componentes, como:

- Cadeira
- Mesa
- Suporte de documentos

CONCEPÇÃO POSTO DE TRABALHO



1. Estores de lamelas reguláveis
2. Janelas
3. Cortinados
4. Fiada de armaduras de iluminação
5. Posto de trabalho com equipamento dotado de visor

CONCEPÇÃO POSTO DE TRABALHO

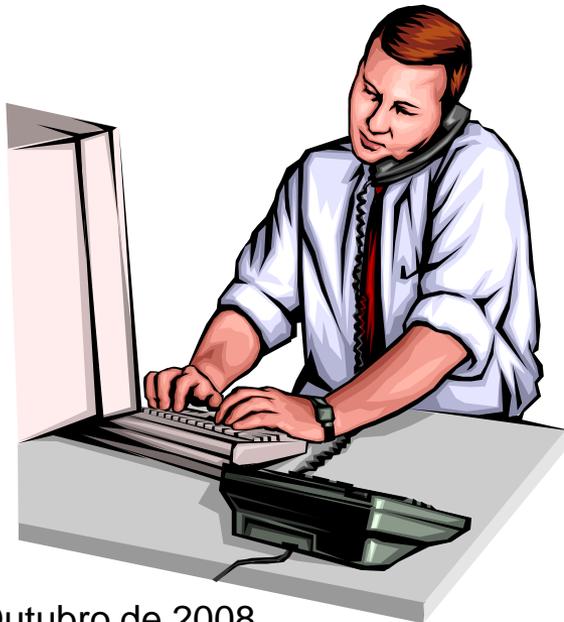
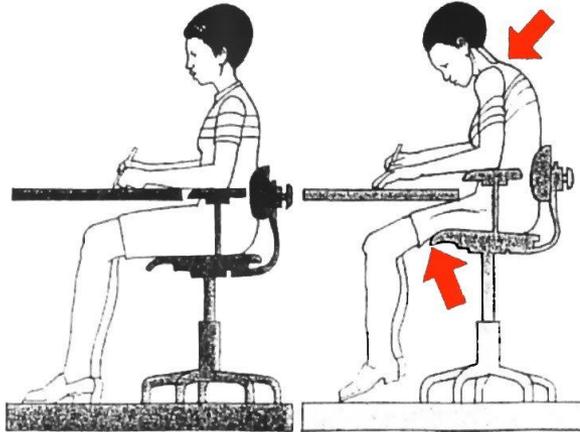


- Visor ajustável em orientação e inclinação
- Teclado com inclinação regulável e dissociado do visor
- Suporte de documentos estável e regulável
- Mesa ajustável de arestas baleadas e tampo baço
- Altura de cadeira ajustável - Planta dos pés apoiada no chão - Apoio de pés

CONCEPÇÃO POSTO DE TRABALHO

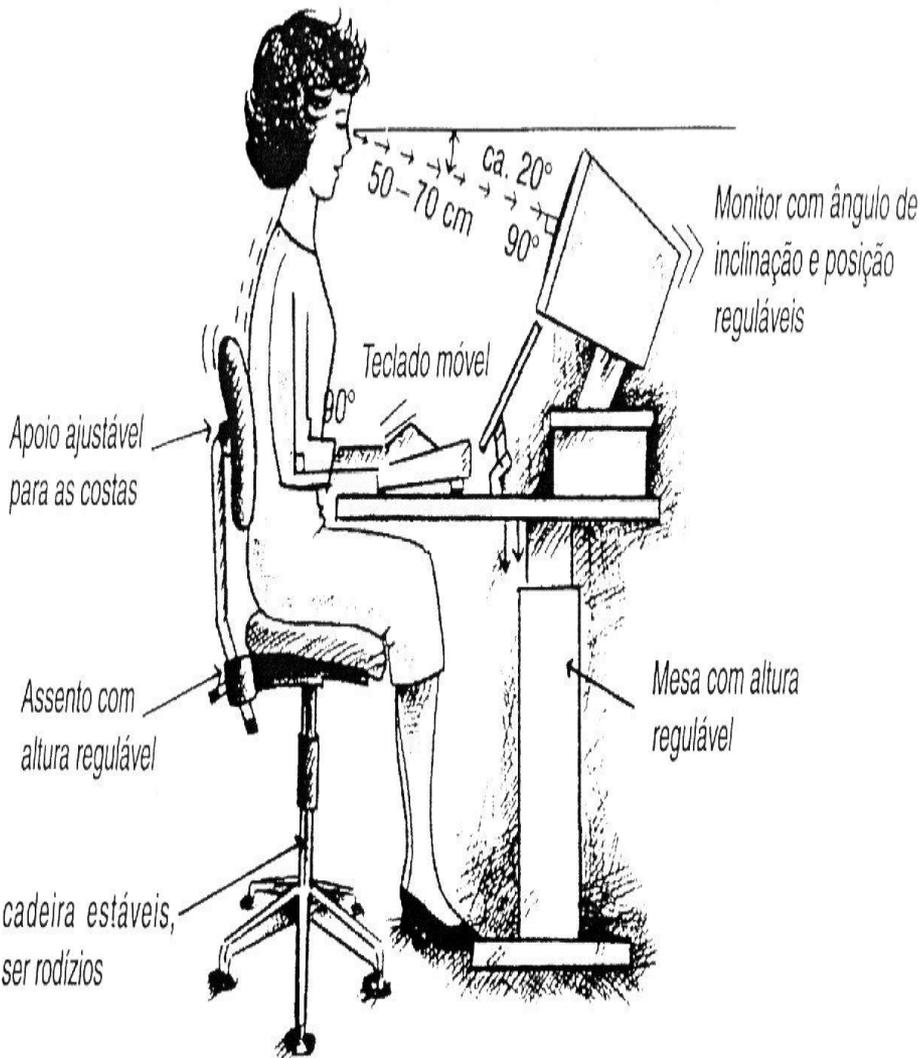
- **Dimensão que permita mudanças de posição e movimentos de trabalho**
- **Iluminação correcta (com intensidade suficiente, sem cintilação, nem encandeamento)**
- **Instalação que evite reflexos encandeantes directos ou provenientes do visor**
- **Janelas com estores de lamelas reguláveis que permitam atenuar a luz do dia**
- **Respeito pelos limites estabelecidos para o ruído, temperatura, humidade, velocidade do ar e radiações**
- **Trabalho deve ser variado**
- **Deve fazer-se mini pausas em vez de pausas longas**

POSIÇÃO DE TRABALHO - Sentado



- A cabeça para baixo ou para cima
➡ força os músculos do pescoço.
- Estômago comprimido e coxas entaladas ➡ dores pernas e barriga
- Observação prolongada de terminais
➡ vista desfocada e dores de cabeça.
- Movimentos repetitivos e restrições à postura ➡ dores nas mãos, nos braços, costas e ombros, rigidez muscular

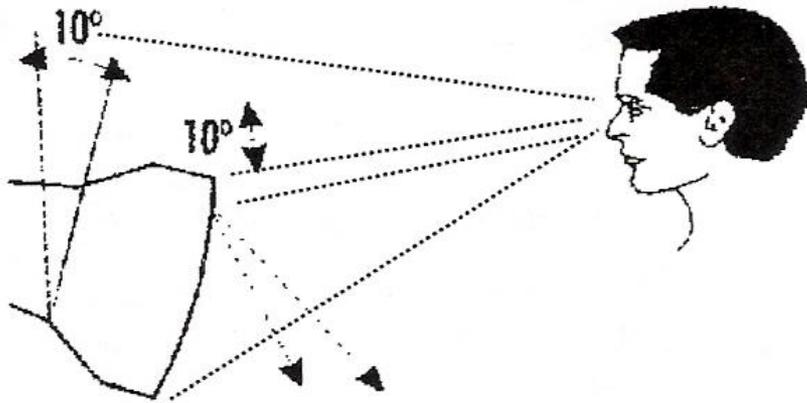
POSIÇÃO DE TRABALHO - Sentado



- Cabeça em posição normal e tórax orientado para fora
- Corpo próximo da mesa, costas erectas e ombros relaxados
- Plano de trabalho ao nível dos cotovelos
- Bacia orientada para o exterior sem pressão nas coxas – Pés assentes no chão ou apoio para pés
- Trabalho de precisão - Apoio para mão e/ou antebraço

COMPONENTE DE TRABALHO

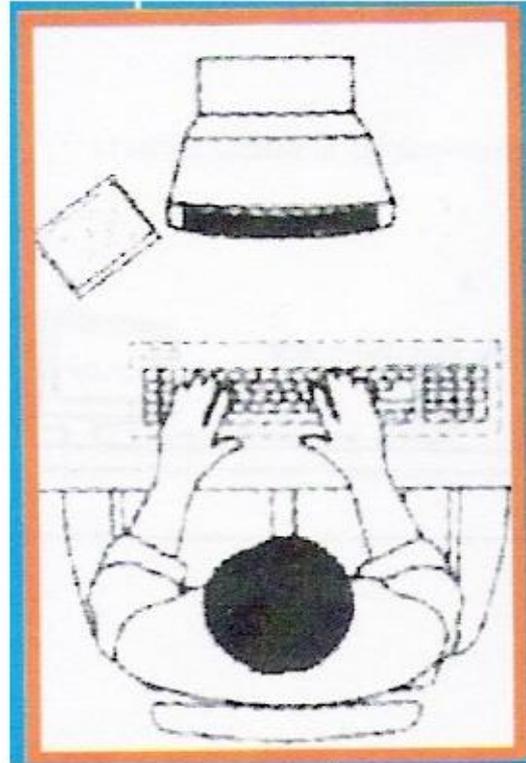
■ Visor



- Não ficar a trabalhar de costas para uma janela – Linha de visão paralelo às janelas
- Bordo superior do visor ao nível dos olhos
- Regular brilho e contraste consoante iluminação
- A mesma distancia entre visor, teclado e documentos escritos – 45 a 55 cm
- Evitar reflexos de luz no visor, no teclado, na mesa ou outros objectos – Utilizar estores como regulador de luz

COMPONENTE DE TRABALHO

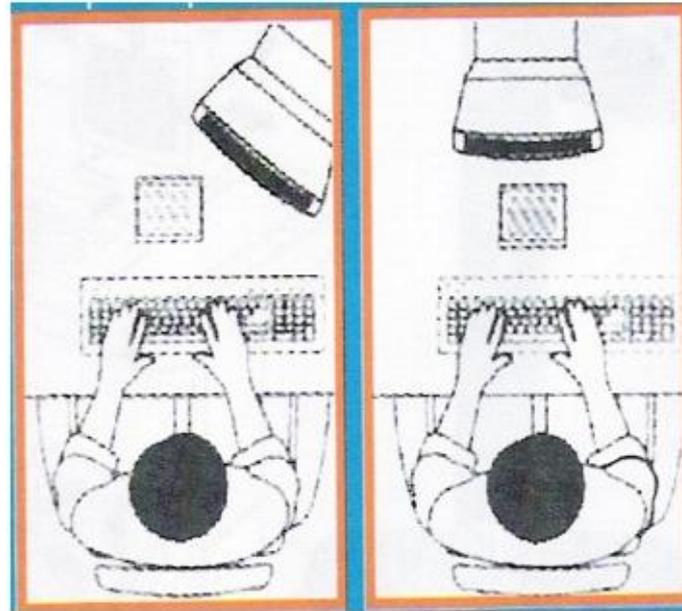
■ Visor



Colaborador/cliente trabalha principalmente com o visor

COMPONENTE DE TRABALHO

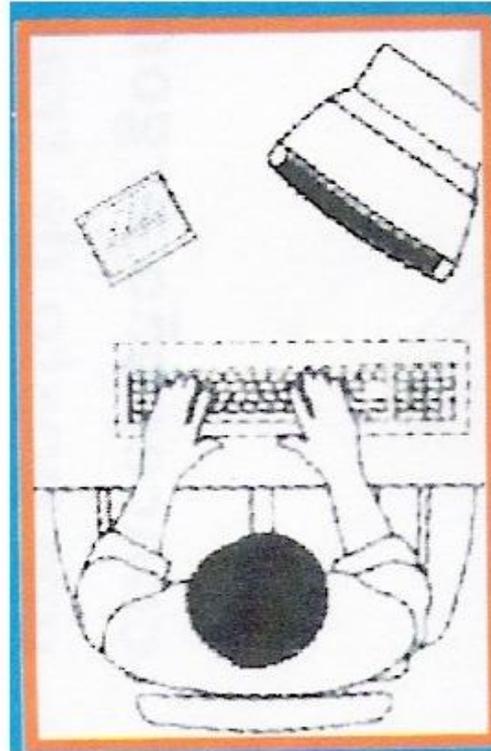
■ Visor



Colaborador/cliente trabalha principalmente com o documento

COMPONENTE DE TRABALHO

■ Visor



Colaborador/cliente trabalha igualmente com o documento e visor

COMPONENTE DE TRABALHO

■ Cadeira

- Estabilidade
- Altura regulável
- Espaldar ajustável em altura e inclinação



COMPONENTE DE TRABALHO

■ Cadeira (manípulos)



**Ajuste da inclinação
do encosto da cadeira**

**Ajuste da altura
da cadeira**



**Ajuste da
altura do
encosto da
cadeira**

Realizado por:

- ***Céu Matos***
- ***Elsa Pacheco***
- ***Graça Marques***
- ***Mário Correia***
- ***Marisa Couto***