

## Ajuste seu posto de trabalho passo a passo

**Antes de iniciar sua jornada, verifique se seu posto de trabalho está bem ajustado. Isso é fundamental para seu conforto e sua saúde.**

**Fique atento aos sinais do seu corpo. Faça pausas durante a jornada. Aproveite-as para alongar!**

**Participe da ginástica laboral!**

**N**úcleo de Saúde do TRT6

Seção de fisioterapia

Tel. 3225.3496/ 3497

### **Seu posto de trabalho é composto de:**

Mesa em formato de U.

Cadeira – espaldar médio, com apoia-braços, padrão digitador.

Computador, incluindo teclado e mouse.

Acessórios – apoio de pé, mouse-pad, key-pad e suporte de monitor, quando necessário.

### **Ajustes da Cadeira**

Regule a cadeira às suas dimensões

1. As alavancas para ajustes de altura de assento e inclinação de encosto encontram-se, habitualmente, na parte inferior do assento.

2. A alavanca para ajuste de altura de encosto encontra-se na barra que liga este ao assento ou na parte pósterio-inferior do encosto.

## Faça o ajuste de altura de assento em relação à mesa

Sua postura deve ser: ombros relaxados, cotovelos a 90°, para que mãos e antebraços fiquem paralelos ao tampo da mesa.

Assento muito baixo eleva os joelhos e coxas, dificultando a circulação sanguínea.

Assento muito alto causa compressão dos vasos e nervos na parte posterior do joelho e prejudica o apoio lombar. Os pés devem estar apoiados no chão. Caso contrário, é obrigatório o uso do apoio para os pés.

## Regule também as alturas e inclinação do encosto

Sua cadeira tem 3 níveis de inclinação de encosto. Regule a inclinação de modo a manter um ângulo de 110° entre o tronco e a coxa.

Ajuste a altura do encosto para manter um bom apoio lombar, respeitando a curvatura da sua coluna.



Nunca trabalhe com o encosto da cadeira solto



## Uso do apoia-braços

O apoia-braços alivia as tensões dos ombros. Posicione-o 3 ou 4 cm abaixo do cotovelo. Use-o para descanso e não para a digitação.

## Uso do apoio para os pés

Posicione o apoio para os pés à frente dos seus joelhos mantendo estes a aproximadamente 120°. É importante para relaxar a musculatura e facilitar a circulação sanguínea.

## Ajuste de almofadas (Keypad/Mousepad)

As almofadas servem para manter o punho em posição neutra evitando que fique em extensão. Apoie a base da mão sobre as almofadas. Teclado e mouse devem estar alinhados. E o teclado deve ficar à frente do monitor.

## Organização da mesa de trabalho

Na mesa de trabalho os objetos mais utilizados devem ficar na sua área de conforto, aquelas em que as mãos conseguem alcançar com cotovelos flexionados. Objetos de pouco uso devem ficar na distancia de comprimento do braço.

## Ajuste do Monitor – Altura e distância

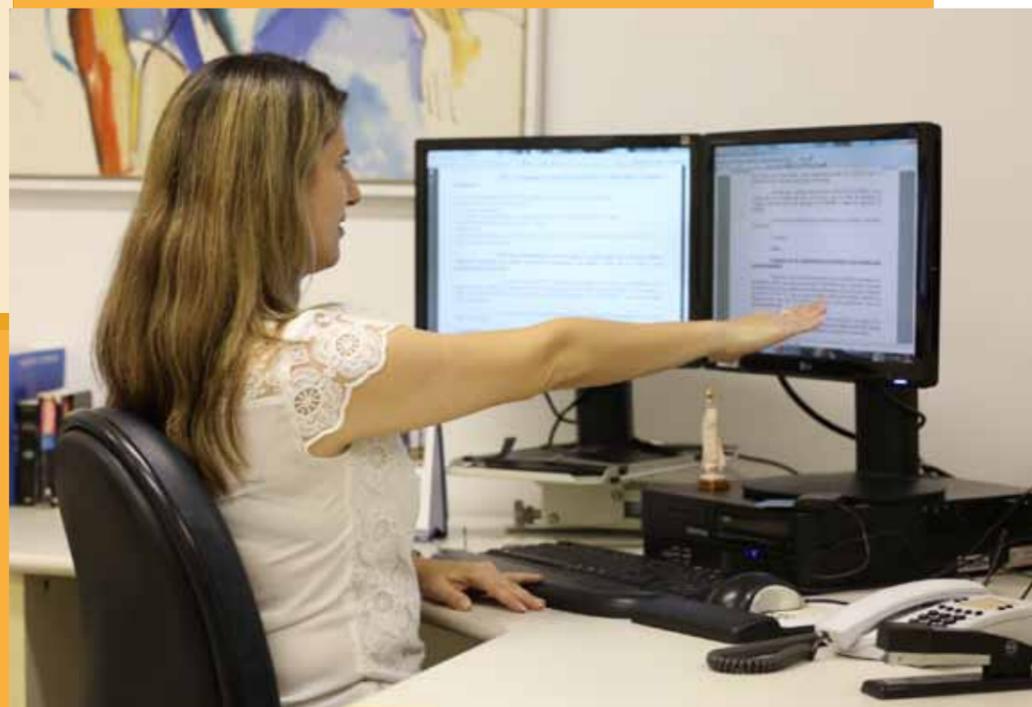
O monitor deve estar posicionado no “U” da estação; assim, você terá a distância recomendada em relação a ele, que deve ser mais ou menos a distância de seu braço esticado.

O ajuste da altura do monitor deve ser feito com a 1ª linha de leitura na linha de visão. Deve-se manter o tronco ereto e olhar horizontal. Se você usa lentes multifocais, a tela deve ser posicionada um pouco abaixo.

Caso não seja possível obter a altura correta mesmo ajustando-a, é indicado o uso de apoios de monitores.

## Posicionamento de 2 monitores

Posicione o monitor principal na sua frente, e o que você usa como documento-fonte, ao lado, num ângulo máximo de 20-25°. Os dois monitores devem estar no mesmo alinhamento, de preferência, na horizontal.



## Brilho e contraste do monitor

O brilho e o contraste são ajustados no botão de menu na base do monitor. Regule-os de modo a evitar esforços visuais. As fontes de reflexo na tela do monitor devem ser identificadas e eliminadas.

## Síndrome do Olho Seco / Síndrome da Visão do Computador

Durante o uso do computador, evite ficar com os olhos fixos na tela por muito tempo e procure piscar com frequência. Se seus olhos apresentarem vermelhidão, ardor, sensação de areia, procure o oftalmologista.



Pisque! E desvie o olhar da tela, para descansar.



Cada vez mais os notebooks estão substituindo os PCs, porém estes equipamentos não foram desenvolvidos para um trabalho regular, e sim para trabalhos eventuais em deslocamentos e fora da empresa. Por isso, constatamos várias dificuldades em seu uso, como: posição do teclado e mouse, altura e tamanho reduzido da tela. Por esses motivos, caso seja usado regularmente no posto de trabalho, o ideal é a utilização de um suporte para elevar a altura da tela até a linha de visão e um teclado e mouse externos, de modo a se tornar uma estação de trabalho.

