

✦ Notebook: Cuidado com a armadilha

Evite notebook diretamente sobre a mesa. Para uso prolongado, utilize suporte para elevar a tela e faça uso de teclado e mouse independentes para manter uma postura mais neutra.



✦ Movimente-se!

✓ Estabeleça pausas de 10 minutos a cada hora trabalhada; Durante as pausas, aproveite para fazer exercícios de alongamento, beber água e ir ao banheiro.



Agora que você já leu e aprendeu

Que tal compartilhar essa cartilha com outras pessoas?

Quer saber como adaptar seu espaço de trabalho em casa?

Aponte a câmera para o QR Code e confira a nossa Cartilha de Ergonomia no Home Office!



Setor responsável pela ação:
SESMT/SIASS/IFAL

Elaboração:

- Raísa Amorim - Engenheira de Segurança do Trabalho
- Maria Karine - Enfermeira do Trabalho

Encontre-nos em:

☎ (82) 2126-6260

📷 @ifal.qvt

✉ sesmt@ifal.edu.br



INSTITUTO FEDERAL
Alagoas

Ergonomia

Guia prático para adequação do posto de trabalho e promoção da saúde



SIASS
Subsistema Integrado de Atenção
à Saúde do Servidor Público Federal

SEU POSTO DE TRABALHO

Comece pela cadeira

Utilize as regulagens disponíveis para adaptar a cadeira ao seu corpo.

✓ Mantenha cabeça e pescoço alinhados, ombros relaxados

✓ Antebraços apoiados, cotovelos próximos ao corpo e com aproximadamente 90°

✓ Utilize o encosto para apoiar a região lombar

✓ Ajuste a altura da cadeira para manter os pés apoiados no chão ou em suporte. Os joelhos formam um ângulo em torno de 90°

Conforto ambiental

O ambiente deve oferecer temperatura agradável, com boa ventilação e troca de ar. Assim como, controle de ruídos que possam prejudicar a concentração e o bem-estar.

A iluminação deve ser distribuída de maneira adequada no ambiente, para evitar ofuscamento e fadiga visual.

Tela na altura certa

Utilize a regulagem de altura ou um suporte. O topo da tela deve estar na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo.

✓ A distância aproximada dos olhos até a tela deve ser entre 50-70 cm

Teclado e Mouse

Preferencialmente no mesmo nível dos antebraços.

✓ Mantenha os punhos em posição neutra/confortável, sem dobras para cima, para baixo ou para os lados

Mesa

Deve possuir altura adequada, 72-75 cm, e espaço suficiente para movimentar as pernas. Mantenha os objetos de uso frequente ao alcance.

