

CRIANDO UM AMBIENTE DE TRABALHO CONFORTÁVEL

Há muitos fatores em seu ambiente de trabalho que determinam se você trabalha com eficiência e de uma forma que garanta boa saúde e segurança. A disposição dos móveis, o equipamento de escritório, a iluminação e outras condições de trabalho podem afetar a maneira como você se sente e como desempenha seu trabalho.

Este informativo oferece informações que podem ajudá-lo a avaliar a sua área de trabalho e arranjá-la de forma a atender às suas necessidades. Ao usar seu computador, avalie seu ambiente de trabalho. Ao minimizar fadiga e desconforto, você cria um ambiente de trabalho confortável, saudável e eficiente.

ADVERTÊNCIA: É do seu maior interesse criar uma estação de trabalho confortável e sadia, pois assim evitará desconforto e sérios danos à saúde.

OBSERVAÇÃO: As sugestões aqui apresentadas foram elaboradas para ajudá-lo a encontrar maneiras para trabalhar de forma mais eficaz e confortável. Entretanto, somente você pode determinar a melhor organização do ambiente e da estação de trabalho.

MÓVEIS E POSTURA

Disponha os móveis de maneira a satisfazer suas necessidades de conforto. Se a mesa de trabalho for ajustável, posicione-a na altura adequada. Caso não seja regulável, ajuste a cadeira.



Boa Postura e Uma Cadeira Regulável Aumentam Seu Conforto

Uma cadeira regulada adequadamente pode contribuir para seu conforto, favorecendo a boa postura. Ao selecionar e ajustar sua cadeira, leve em consideração as seguintes instruções:

Assegure-se de que sua cadeira está na altura adequada. Você deve ficar com os braços numa posição adequada e apoiar os pés no chão. Seus joelhos devem ficar na mesma altura dos quadris ou um pouco mais altos. Se a altura de sua cadeira não permitir que seus pés fiquem firmemente apoiados no chão, use um descanso para os pés.

- Ao sentar, evite pressionar a parte interna da coxa (perto do joelho) e a parte anterior da perna. Os joelhos devem ficar ligeiramente acima dos quadris.
- Ajuste o encosto de forma que a parte inferior da coluna fique bem apoiada.
- Adote uma postura de trabalho descontrainda, ereta e natural, permitindo que a cadeira o apoie. Evite inclinar-se demasiadamente para trás ou para a frente.
- Procure variar as tarefas durante o dia para não ficar sentado na mesma posição durante muito tempo.
- Faça intervalos periódicos quando trabalhar no seu computador por prolongados períodos de tempo. Você vai

perceber que intervalos curtos e frequentes são mais benéficos que intervalos longos.

- Levante-se, se espreguice e faça exercícios várias vezes ao dia.
- Alterne frequentemente sua postura de sentar para reduzir a fadiga muscular.
- Coloque seus materiais de trabalho em locais de fácil alcance.

POSICIONAMENTO DO MONITOR

Se posicionar o monitor adequadamente e na altura correta, você não forçará a visão e reduzirá a fadiga dos músculos do pescoço e ombros.

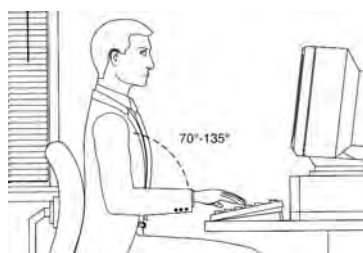
Leve em consideração os seguintes itens enquanto decide onde colocar o monitor:



Posicionamento Correto do Monitor Aumenta Seu Conforto

- Coloque o monitor diretamente à sua frente numa distância de visão confortável.
- Enquanto estiver sentado à estação de trabalho, assegure-se de que a parte superior do monitor não esteja mais alta que o nível dos olhos. Se o monitor estiver muito alto, você pode colocar o computador no chão.
- Posicione o monitor de forma a evitar fontes de clarões ou reflexos brilhantes.
- Caso seu monitor tenha um recurso de giro ou inclinação, utilize-o para melhor posicioná-lo. Talvez você queira incliná-lo ligeiramente para trás para que a tela se ajuste à sua visão.
- Use os controles de brilho e contraste do monitor para melhorar a qualidade da imagem e dos caracteres.
- Se você utilizar um porta-documentos, posicione-o no mesmo nível e distância de visão do monitor.

POSICIONAMENTO DO TECLADO, MOUSE OU OUTROS DISPOSITIVOS DE ENTRADA



O Teclado Deve ser Posicionado de Forma a Evitar Cansaço dos Músculos

O teclado e outros dispositivos de entrada, como o mouse, devem ser posicionados para que seus braços e mãos fiquem numa posição relaxada, confortável e natural. Coloque o teclado numa posição confortável na sua estação de trabalho.

Fonte: Manual COMPAC

Nº 001

- Escolha uma superfície com largura suficiente para acomodar seu computador e quaisquer itens adicionais necessários para seu trabalho.
- Coloque o teclado diretamente à sua frente. Isso possibilita digitar com seus ombros relaxados e antebraços livres nas laterais.
- Regule a altura de sua cadeira ou superfície de trabalho para que seus braços formem um ângulo reto com seus antebraços.
- Teclado Deve ser Posicionado de Forma a Evitar Cansaço dos Músculos
- Procure não dobrar seus pulsos e mantenha seus cotovelos próximos ao corpo.
- Evite digitação prolongada, principalmente se for estressante.
- Apóie seu pulso na mesa e segure levemente o mouse repousando seu dedo indicador sobre um dos botões e seu dedo médio sobre o outro.

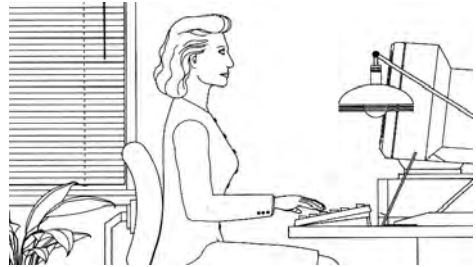
ILUMINAÇÃO E CUIDADOS COM A VISÃO

Uma iluminação correta proporciona um trabalho eficiente e confortável. Ela deve ser adequada ao tipo de trabalho que você executa com maior frequência. Por exemplo, se a maior parte de seu trabalho é feita diante do computador, você deve levar em consideração os seguintes fatores ao ajustar sua iluminação.

- Se possível, posicione o equipamento ou fontes de iluminação de modo a minimizar reflexos ou brilho na tela.
- Se sua área de trabalho tiver janelas, use persianas ou cortinas para regular a quantidade de luz solar no

ambiente. Tente colocar o monitor de forma que suas laterais fiquem de frente para as janelas. Isso pode minimizar reflexos sobre a tela.

- Posicione o monitor entre as fileiras de luzes do teto para evitar reflexos.
- Combine tanto a iluminação geral como a de função específica de acordo com suas necessidades, mas evite fontes de luz muito fortes em seu campo de visão.
- Use iluminação indireta para evitar pontos de brilho na tela.



Um Nível Adequado de Iluminação Torna o Trabalho Mais Fácil

Quando estiver trabalhando em seu computador por muito tempo, seus olhos podem ficar irritados e cansados. Especial atenção deve ser dada aos cuidados com a visão:

- Faça intervalos freqüentes e descanse seus olhos.
- Mantenha seus óculos, lentes de contato e a tela do computador sempre limpos.
- No caso de usar um filtro para brilho, limpe-o seguindo as instruções fornecidas.
- Consulte um oftalmologista regularmente.