

Riscos/ Perigos derivados da actividade:



Os factores de risco relacionados à ergonomia são aqueles que interferem na relação harmónica entre trabalho e ser humano, podendo provocar danos à saúde do trabalhador por alterações fisiológicas no organismo e estado emocional, como também comprometer a segurança no ambiente de trabalho e a produtividade da empresa.

- **Postura inadequada do trabalho;**
- **Uso excessivo da força;**
- **Repetição de movimentos;**
- **Manuseio de carga incorrecto e excessivo.**

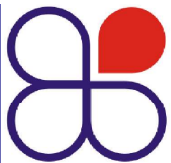


Alameda Pêro da Covilhã, lote 3— R/C 6200— 507 COVILHÃ
Telfs: 275 333 859 / 275 333 891
Fax: 275 333 895
Correio electrónico: geral@interprev.pt
www.interprev.pt

Trabalho Sentado



Mais prevenção, melhor saúde!



Trabalho Sentado

Os Riscos São maiores para quem não os conhece ou previne:



ERRADO

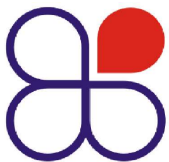


CERTO



- No trabalho, em frente a uma mesa ou a trabalhar no computador, permaneça com as pernas debaixo da mesa;
- Coloque o computador a uma altura adequada e fique com os braços junto ao corpo.
- Utilize um suporte para que o texto fique à altura dos olhos e em frente.
- Como a altura da mesa nem sempre é adequada, deve-se elevar o que se está a fazer de modo a não curvar muito a cervical e a dorsal.
- Na posição de sentado, nunca gire o corpo para chegar a um objecto que se encontre atrás de si.
- **E atenção:** não apoie o telefone entre a orelha e o ombro pois isto força a coluna cervical.





Trabalho Sentado

Os Riscos São maiores para quem não os conhece ou previne:



ERRADO



CERTO

- O piso do local de trabalho deverá estar sempre limpo, desimpedido de obstáculos e nivelado;
- Quando as características do trabalho ou tarefa especificamente obrigam o trabalhador à permanência em pé, deve dotar-se o posto de trabalho de um tapete anti-fadiga;
- O corpo do trabalhador deve permanecer direito permitindo liberdade de movimentos;
- No horário de trabalho devem estar calendarizados pequenos intervalos ou pausas durante as quais os trabalhadores possam descansar na posição de sentados;
- Colocação nos postos de trabalho de amparos verticais. Este tipo de apoio permitirá ao trabalhador encostar-se ligeiramente ao longo da realização das suas tarefas e, em simultâneo, reduzir a pressão exercida sobre as pernas e coluna vertebral (ainda que por curtos períodos de tempo);
- O raio de acção dos movimentos executados pelos braços dos trabalhadores deve estar próximo do seu tronco de modo a evitar que haja necessidade dos trabalhadores se debruçarem e curvarem a coluna;
- O raio de acção das mãos deverá estar compreendido a sensivelmente entre 20 a 30 cm do tronco.
- O calçado de trabalho reveste-se de grande importância. Este deverá ser extremamente confortável e não possuir saltos.
- Será importante que a bancada de trabalho se possa ajustar às diferentes alturas dos trabalhadores. Caso esta condição não se verifique (e caso haja necessidade), deve facultar aos trabalhadores um estrado ou pedestal – para elevar o trabalhador ou a bancada de trabalho (consoante a necessidade);
- A altura dos objectos e ferramentas deve também ser adaptada à tarefa que o trabalhador realiza.

Riscos/ Perigos derivados da actividade:



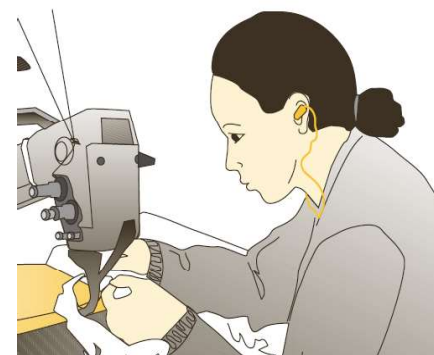
Os fatores de risco relacionados à ergonomia são aqueles que interferem na relação harmónica entre trabalho e ser humano, podendo provocar danos à saúde do trabalhador por alterações fisiológicas no organismo e estado emocional, como também comprometer a segurança no ambiente de trabalho e a produtividade da empresa.

- Postura inadequada do trabalhador;
- Uso excessivo da força;
- Repetição de movimentos;
- Manuseio de carga incorrecto e excessivo.



Alameda Pêro da Covilhã, lote 3— R/C 6200— 507 COVILHÃ
Telfs: 275 333 859 / 275 333 891
Fax: 275 333 895
Correio electrónico: geral@interprev.pt
www.interprev.pt

Trabalhos Sentados



Mais prevenção, melhor saúde!