Riscos/ Perigos derivados da actividade:

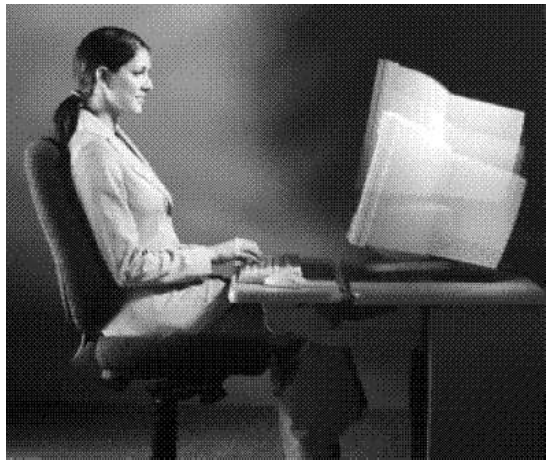
Actualmente, os equipamentos dotados de visor estão omnipresentes no trabalho do dia a dia e podem ser associados a perturbações músculo-esqueléticas, especialmente se os factores ergonómicos não forem devidamente resolvidos:

- Postura inadequada do trabalho;
- Uso excessivo da força;
- Repetição de movimentos;
- Manuseio de carga incorrecto e excessivo.
- Problemas de Visão;
- Lesões musculo esqueléticas

interprev

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

Equipamentos Dotados de Visor



Mais prevenção, melhor saúde!

interprev

Equipamentos Dotados de Visor

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

ERRADO

CERTO

- Garantir pausas curtas e frequentes ao longo do dia de trabalho
- Assegurar formação para minimizar os riscos de problemas músculo-esqueléticos
- A formação deve incidir na postura, ajustamento do equipamento, organização dos postos de trabalho, limpeza e manutenção do equipamento e intervalos para descanso
- Assegurar que estão preenchidos os requisitos ergonómicos relativos ao ecrã, teclado, mesa de trabalho, cadeira, ambiente e interface homem-computador
- Incentivar a comunicação imediata dos primeiros sintomas
- Assegurar que os trabalhadores podem regressar ao trabalho recuperados

Medidas para reduzir as perturbações músculo-esqueléticas no trabalho com equipamentos dotados de visor (UK Health & Safety Executive, 2002)

CORRETO

Distribua o peso de maneira uniforme e use todo o assento e todo o encosto para apoiar o corpo.

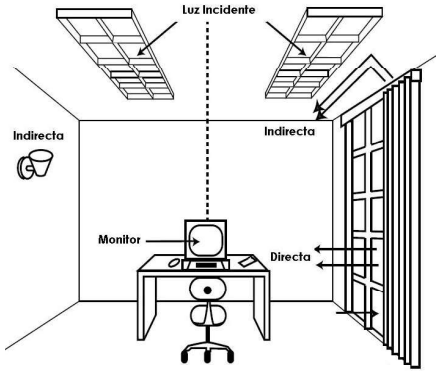
INCORRETO!

Não relaxe o corpo para a frente.

Mais prevenção, melhor saúde!

Algumas Regras Básicas

- Se necessário a luz deve ser reduzida por meio de cortinas ou persianas
- As lâmpadas utilizadas na iluminação devem possuir intensidade adequada e pouco brilho (fluorescente)
- Os monitores devem sempre ser dispostos paralelamente às janelas
- Os monitores devem ser reguláveis ao nível do brilho e contraste

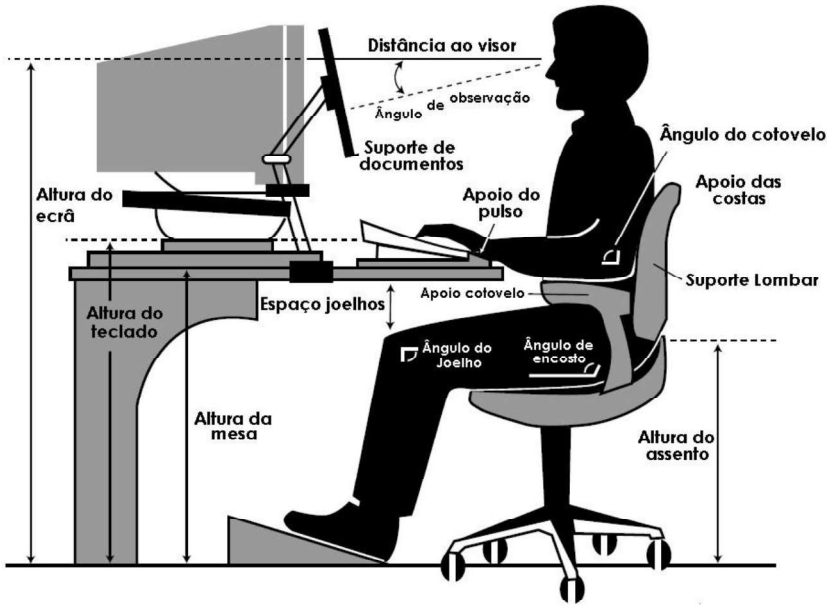


interprev

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

Equipamentos Dotados de Visor

Ergonomia e Visão



Mais prevenção, melhor saúde!

interprev

Equipamentos Dotados de Visor

Mais prevenção, melhor saúde!

Efeitos na saúde (Visão)

Os equipamentos dotados de visor estão omnipresentes no trabalho do dia-a-dia, e podem ser responsáveis por:

* Problemas visuais, que incluem irritação, secura dos olhos, dificuldade em focar, dores persistentes ou agudas, ou agravamento de doenças oculares.

Como prevenir

De modo a realizar uma correcta prevenção ao nível dos efeitos na saúde visual os trabalhadores sujeitos a longas horas em frente a um equipamento dotado de visor devem:

* Por cada hora de utilização de um equipamento dotado de visor, fazer uma pequena pausa olhando para um ponto afastado do ângulo de visão, de modo a provocar o relaxamento muscular dos olhos (de preferência para o exterior).
* Evitar exposição directa de luz no ecrã utilizado.
* Evitar brilho em qualquer local da linha de visão, incluindo o monitor do computador.
* Utilizar óculos ou filtros de modo a prevenir irritação dos olhos.
* Realizar despistagens visuais.

Efeitos na saúde (Ergonómicos)

Os equipamentos dotados de visor estão omnipresentes no trabalho do dia-a-dia, e podem ser responsáveis por:

* Fadiga e Perturbações músculo-esqueléticas, que incluem inchaço, dormência ou dores musculares, e um risco potencial de desenvolver perturbações esqueléticas ao nível dos tendões , articulações ou nervos, e mesmo tendinites.

Como prevenir

De modo a prevenir alguns dos efeitos que podem resultar em perturbações músculo-esqueléticas, o posto de trabalho deve:

* Garantir uma posição de trabalho confortável sentado.
* Possuir apoio para as costas, braços e pernas.
* Possuir equipamentos dotados de visor, ajustáveis ao nível dos monitores e teclados.
* Garantir que as cadeiras têm regulação em altura.
* Garantir que o espaço onde se colocam os documentos permite que não exista um esforço ao pescoço ou costas.
* Evite ter os pulso tortos enquanto usa o teclado ou o rato