

## Ergonomia no Escritório Workplace Ergonomy

**PT** A ergonomia denomina-se como o “estudo do trabalho” e contempla as características humanas e as suas capacidades atuando sobretudo na concepção e na avaliação dos postos de trabalho, de tarefas e produtos, tornando-os compatíveis com as necessidades dos trabalhadores.

Sempre que possível devemos seguir as seguintes condições:

### Plano de trabalho

- Design do mobiliário adequado à atividade
- As superfícies de trabalho devem permitir ajustabilidade
- A zona de escrita/leitura deve estar acima do cotovelo
- Teclado e rato à altura do cotovelo

### Cadeiras:

- Devem possuir encosto com inclinação regulável
- O espaldar deve possuir uma almofada lombar bem ormadada
- O assento deve ser regulável em altura, deve ser giratório e a borda frontal arredondada

### Teclado e Rato:

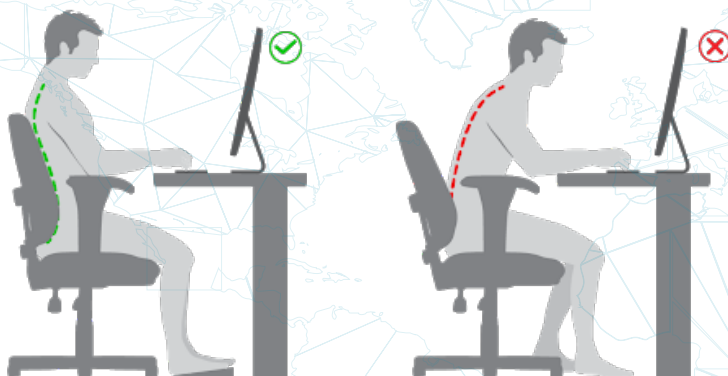
- O teclado deve ser inclinável
- Durante a digitação é importante manter o punho neutro
- Pressionar suavemente os botões do rato
- Usar alternativamente o rato e o teclado
- Manter os ombros relaxados

### Monitor:

- Deve estar distanciado 60-90cm dos olhos
- Alinhamento direto com a postura da coluna
- Sem encadeamentos

### Pausas:

- Pausas regulares e programadas são fundamentais
- Alternância postural
- Andar
- Estiramentos e alongamentos



### Fatores de risco da atividade:

- Repetitividade de movimentos
- Postura estáticas
- Posturas extremas
- Ambiente e condições de trabalho
- Aplicação de forças

**ENG** Ergonomics can roughly be defined as the study of people in their working environment. More specifically, an ergonomist (pronounced like economist) designs or modifies the work to fit the worker, not the other way around. The goal is to eliminate discomfort and risk of injury due to work.

Whenever possible, we must follow these conditions:

**Work plan:**

- Furniture design adapted to the activity
- Work surfaces must be adjustable
- The writing / reading area must be above the elbow
- Keyboard and mouse must be at elbow-height

**Chairs:**

- Must have backrest with adjustable inclination
- The backrest must have a well shaped-lumbar area
- The seat must be adjustable in height, swivel and the front edge rounded

**Monitor:**

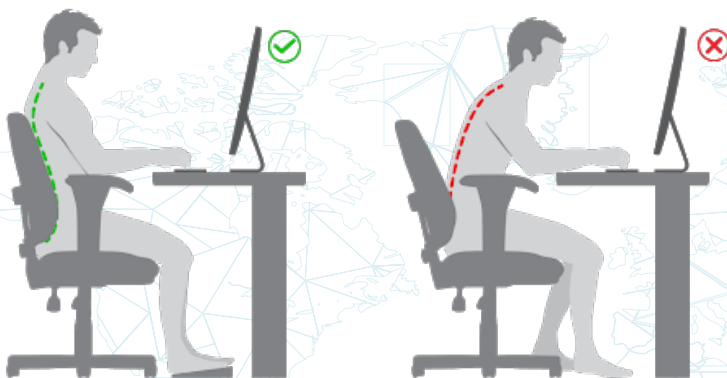
- Must be 60-90cm away from the eyes
- Direct alignment with spine posture
- Avoid any strong light reflex

**Keyboard and Mouse:**

- The keyboard must be adjustable
- While typing it is important to keep the wrist at a neutral angle
- Press the mouse buttons gently
- Use the mouse and keyboard alternatively
- Keep your shoulders relaxed

**Pauses:**

- Regular and scheduled breaks are important
- Postural alternation
- Walk
- Stretches



**Activity risk factors:**

- Repeatability of movements
- Static postures
- Extreme postures
- Working environment and conditions
- Force application