

Dicas - Ergonomia



1 - De Olho no Conforto Visual:

Para garantir o conforto visual, mantenha seu monitor entre 45 e 70 cm de distância e regule sua altura no máximo, até sua linha de visão (Veja fig. acima). Isto pode ser feito através de um suporte de monitor, ou pela utilização de mesas dinâmicas. Sempre que possível procure "descansar" a vista, olhando para objetos (quadros, plantas, aquários, etc...) e paisagens a mais de 6 metros.

2 - Punho Neutro é fundamental:

Assim como a altura do monitor, a do teclado também deve poder ser regulável. Ajuste-a até que fique no nível da altura dos seus cotovelos. Durante a digitação é importante que o punho fique neutro (reto) como na figura acima. Mantenha o teclado sempre na posição mais baixa e digite com os braços suspensos ou use um apoio de punho.

3 - Pés bem apoiados:

É importante que as pessoas possam trabalhar com os pés no chão. As cadeiras devem portanto, possuir regulagens compatíveis com as da população em questão. Para o Brasil, o ideal seriam cadeiras com regulagem de altura a partir de 36 cm. Quando a cadeira não permite que a pessoa apoie os pés no chão, a solução é adotar um apoio para os pés, que serve para relaxar a musculatura e para melhorar a circulação sanguínea nos membros inferiores.

4 - Dê um descanso para as costas:

Com excessão de algumas atividades, as cadeiras devem possuir espaldar (encosto) de tamanho médio. Uma maior superfície de apoio, garante uma melhor distribuição do peso corporal, e um melhor relaxamento da musculatura. É recomendável ainda, que as cadeiras não tenham braços (o apoio deve estar nas mesas, para garantir um apoio correto) e o revestimento deve ser macio e com forração em tecido rugoso.

Dicas Gerais.

A - Iluminação:

Para evitar reflexos, as superfícies de trabalho, paredes e pisos, devem ser foscas

e o monitor deve possuir uma tela anti-reflexiva. Evite posicionar o computador perto de janelas e use luminárias com proteção adequada.

B - Cores:

Equilibre as luminâncias usando cores suaves em tons mate. Os coeficientes de reflexão das superfícies do ambiente, devem estar em torno de: 80% para o Teto; 15 a 20% para o Piso; 60% para a Parede (parte alta); 40% para as Divisórias, para a Parede (parte baixa) e para o Mobiliário.

C - Temperatura

Como regra geral, temperaturas confortáveis, para ambientes informatizados, são entre 20 e 22 graus centígrados, no inverno e entre 25 e 26 graus centígrados no verão (com níveis de umidade entre 40 a 60%) .

D - Acústica:

É recomendável para ambientes de trabalho em que exista solicitação intelectual e atenção constantes, índices de pressão sonora inferiores à 65 dB(A). Por esse motivo recomenda-se o adequado tratamento do teto e paredes, através de materiais acústicos e a adoção de divisórias especiais.

E - Humanização do ambiente:

Sempre que possível humanize o ambiente (plantas, quadros e quando possível, som ambiente). Estimule a convivência social entre os funcionários. Muitas empresas que estão adotando políticas neste sentido vêm obtendo um aumento significativo de produtividade. Lembre-se que o processo de socialização é muito importante para a saúde psíquica de quem irá trabalhar nele.