



# **PREVENÇÃO DE DOENÇAS PROFISSIONAIS**

## **Boas práticas nos postos de trabalho com computador**

---

### **1. NORMAS**

Na conceção dos postos de trabalho com computador devem ser respeitadas um conjunto de normas que permitem assegurar a sua utilização em condições de saúde e segurança adequadas.

As características ergonómicas mínimas do equipamento informático são definidas pela legislação aplicável: Decreto-Lei nº 349/93, de 1 de Outubro, e Portaria nº 989/93, de 6 de Outubro.

### **2. EQUIPAMENTO MOBILIÁRIO**

Das características do mobiliário para o posto de trabalho com computador, salientam-se os seguintes aspetos:

- A superfície de trabalho deve refletir o mínimo de luminosidade; deve ter dimensões adequadas e permitir uma disposição flexível do monitor, do teclado e dos documentos;
- A cadeira deve ser estável (5 rodas), permitir liberdade de movimentos ao utilizador e proporcionar-lhe uma posição confortável; deve ser regulável em altura, e o espaldar deve ser regulável em altura e inclinação;
- Se as tarefas do operador incluem ações que exijam a rotação do seu corpo quando sentado, esta rotação deve ser permitida pela cadeira, sem exigir movimentos frequentes de rotação à coluna. Para isso deve existir espaço suficiente para a rotação da cadeira e pernas do operador;
- Se o espaço em frente do teclado for suficiente para o trabalhador apoiar as mãos e os braços, a cadeira não necessita de braços; caso contrário, é recomendável uma cadeira com apoio de braços;
- Nos trabalhos de cópia e de introdução de dados, o trabalhador deve dispor de um suporte de documentos; a existência deste suporte permite dispor o documento de leitura no mesmo plano do monitor, diminuindo o esforço de adaptação da vista, bem como a possibilidade de erros na introdução de dados;
- Se a estatura do trabalhador, depois de regulada a altura da cadeira em face do plano de trabalho e do monitor, não lhe permitir assentar completamente os pés no chão, deve ser posto à sua disposição um descanso para apoio dos pés;



## PREVENÇÃO DE DOENÇAS PROFISSIONAIS

### Boas práticas nos postos de trabalho com computador

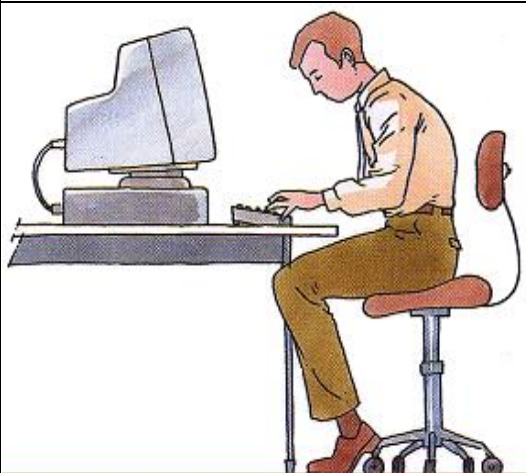
### 3. GUIA DO UTILIZADOR

Para melhorar as condições de trabalho com computador, o trabalhador deve:

- Evitar reflexos da luz no monitor, no teclado e na mesa, regulando a entrada de luz natural com os estores (ver figuras);
- Regular o brilho e o contraste do monitor consoante o nível de iluminação; uma regulação muito forte provoca a cintilação dos caracteres; uma regulação muito fraca exige um maior esforço visual;
- Em situações de trabalho contínuo com monitor, fazer uma pausa de aproximadamente 10 minutos cada 2 horas;
- Sentar-se corretamente, para evitar o cansaço visual e possíveis dores na cabeça, nas costas, no estômago e nas pernas (ver figuras).

#### **CORRETO:**

- ✓ Cabeça em posição frontal
- ✓ Tórax orientado para fora
- ✓ Ângulo de cerca de 90° entre o antebraço e o braço
- ✓ Braço quase vertical
- ✓ Bacia orientada para o interior
- ✓ Nenhuma pressão na região das coxas
- ✓ Pés assentes no chão ou sobre um apoio para os pés.



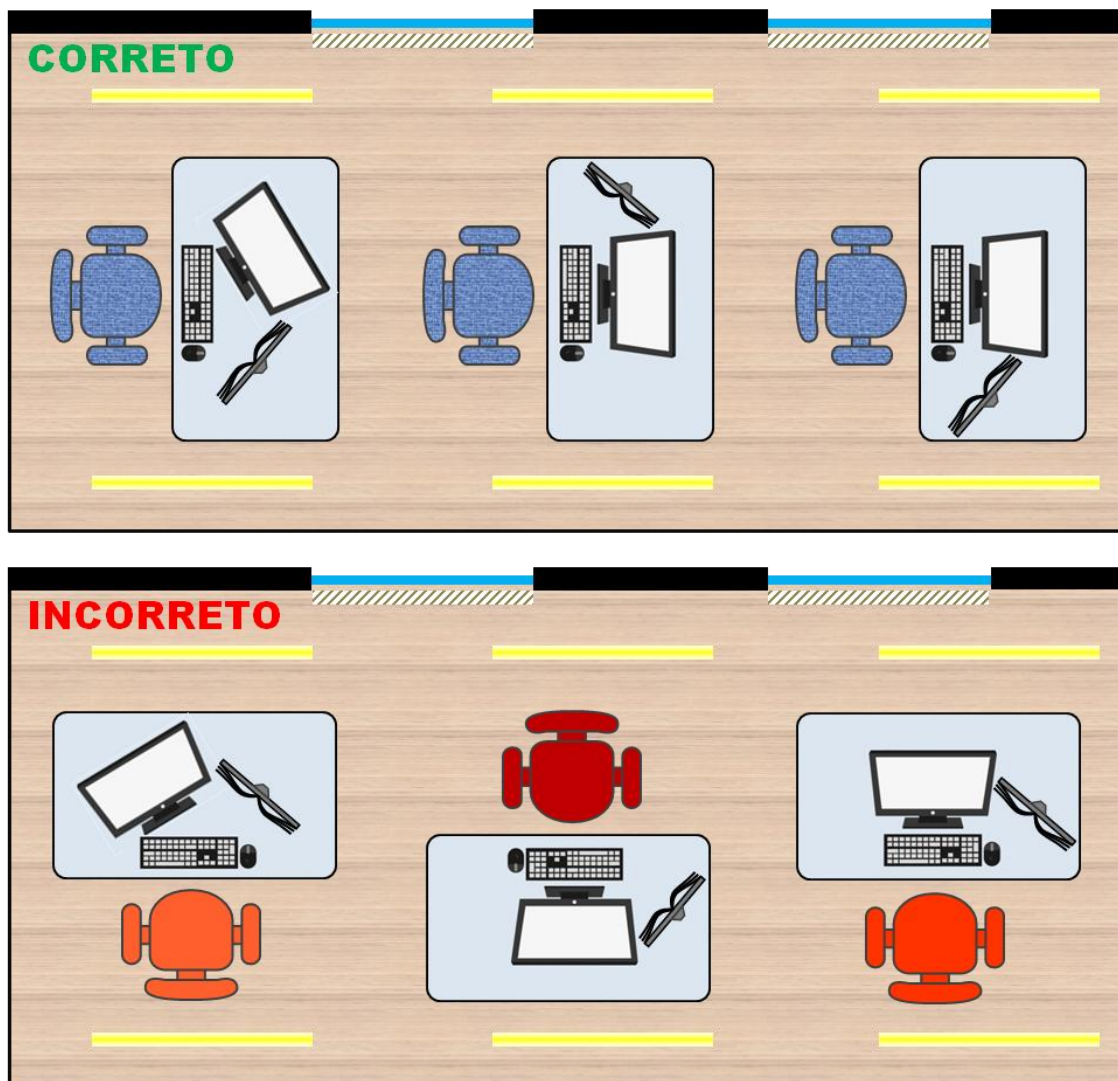
#### **INCORRETO:**

- ✗ Cabeça demasiado inclinada
- ✗ Costas arqueadas
- ✗ Estômago comprimido
- ✗ Coxas entaladas
- ✗ Pressão sobre a parte inferior da coxa
- ✗ Pés não assentes no chão.



## PREVENÇÃO DE DOENÇAS PROFISSIONAIS

### Boas práticas nos postos de trabalho com computador



**GABINETE DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO DO EXÉRCITO**  
**DIREÇÃO DE SERVIÇOS DE PESSOAL**

Quartel da Serra do Pilar

Rua Rodrigues de Freitas, 4430-211 Vila Nova de Gaia

E-mail: [gsst@mail.exercito.pt](mailto:gsst@mail.exercito.pt)

Intranet: Comando do Pessoal > DSP > Segurança e Saúde no Trabalho do Exército