

### SABIA QUE:

A utilização contínua do computador comporta riscos para a saúde e segurança do utilizador?

As posturas incorretas e estáticas no trabalho com computador são uma das mais frequentes causas de lesões musculoesqueléticas?

Estas lesões afetam:

- a coluna (cervicalgia),
- o ombro (tendinite),
- a mão e o punho (tenossinovite, túnel carpiano),
- a visão (cefaleias, fadiga visual).

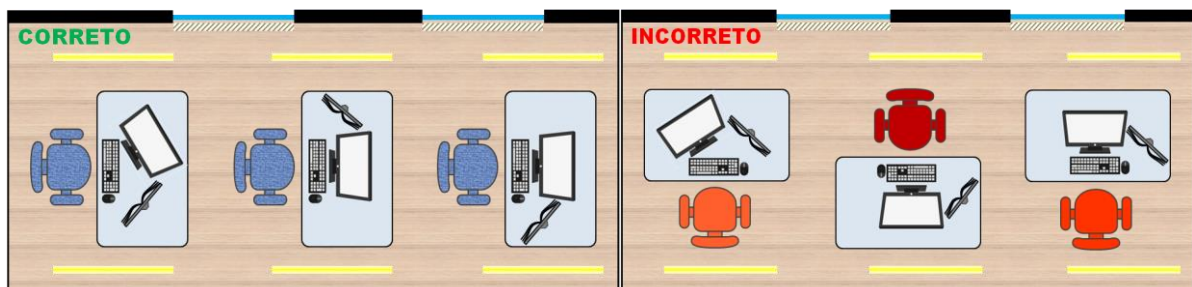


### ORGANIZE O LOCAL DE TRABALHO

O trabalhador deve estar numa posição paralela às janelas e entre as armaduras de iluminação.

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 pés/rodas), permitir liberdade de movimentos e proporcionar uma posição confortável ao utilizador; deve ser regulável em altura, e o espaldar deve ser regulável em altura e inclinação.



### CONSULTE A LEGISLAÇÃO

- Decreto-Lei nº 349/93, de 1 de outubro
- Portaria nº 989/93, de 6 de outubro.

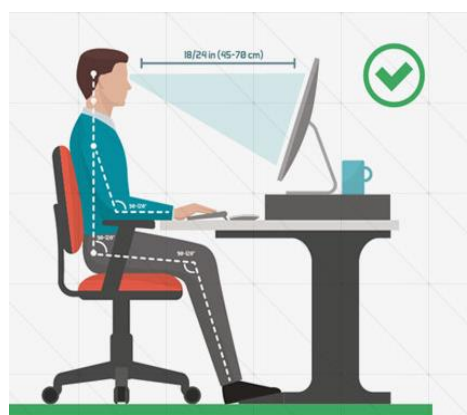
## GUIA DO TRABALHADOR

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.
- Ajustar a altura do monitor ficando a parte superior do ecrã ao nível dos olhos.
- 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 maior esforço visual.
- Sentar-se corretamente, para evitar o cansaço visual e possíveis dores na cabeça, nas costas, no estômago e nas pernas (ver figuras).
- Ter os braços apoiados em cima dos braços da cadeira ou sobre a mesa de trabalho.
- Em situações de trabalho contínuo, fazer uma pausa de aproximadamente 10 minutos cada 2 horas.

### CORRETO:

- ✓ Cabeça em posição frontal
- ✓ Tórax orientado para fora
- ✓ Ângulo de cerca de 90° no cotovelo
- ✓ 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 na mesa
- ✗ Pressão sobre a parte inferior da coxa
- ✗ Pés não assentes no chão

Para mais informações consulte:



REPARTIÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO DO EXÉRCITO / DSP

Quartel da Serra do Pilar

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

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

Intranet: Áreas Setoriais > Pessoal > Segurança e Saúde no Trabalho