UFSC
DAS/PRODEGESP

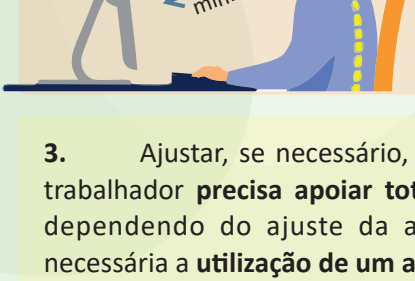
ERGONOMIA NO TRABALHO
POSTO DE TRABALHO COM COMPUTADOR

A Norma Regulamentadora de Ergonomia - NR-17 - do Ministério do Trabalho prevê que o conjunto de mobiliário do posto de trabalho deve apresentar ajuste de um dos seus elementos, normalmente na cadeira, para possibilitar a adequação ergonômica quanto à dimensão antropométrica do trabalhador.

BOA POSTURA - O QUE É?

Diversos autores conceituam a "**boa postura corporal**" como sendo **a mais econômica** para evitar o desgaste e o trabalho desnecessário do conjunto da estrutura corporal. Para tanto, os **postos de trabalho com computador** devem ser ajustados na ordem conforme as orientações a seguir:

1. O **ajuste da altura do assento** da cadeira deve ser **de acordo com o apoio de parte dos antebraços** (região que compreende do cotovelo ao punho em 90 graus) **sobre a mesa**, com ombros relaxados, na posição sentada e com da coluna vertebral ereta, apoiando a região lombar no encosto da cadeira.



2. A **altura do monitor** deve seguir a **linha superior da sua borda com a altura dos olhos** do servidor, desta forma, respeita-se o campo de visão para o trabalho com o computador e a região cervical também fica ereta sem desvios posturais.

3. Ajustar, se necessário, o apoio dos pés no chão. O trabalhador **precisa apoiar totalmente os pés no chão** e, dependendo do ajuste da altura da cadeira, torna-se necessária a **utilização de um apoio de pés.** Este apoio pode ser também qualquer objeto plano e firme, como caixa de madeira ou plástico resistente.

Fonte: Norma Regulamentadora 17; Adaptado de https://blog.fho.edu.br/leitura/10. (2023).

UFSC
DAS/PRODEGESP

ERGONOMIA NO TELETRABALHO
POSTO DE TRABALHO COM COMPUTADOR

4. Para uma boa postura corporal o **uso de teclado e mouse distintos** é necessário também. Esta orientação é fundamental se o trabalhador optar pelo trabalho com notebook e similares. Vale também o apoio para que o monitor esteja na altura dos olhos, conforme o item 2.

5. É de suma importância que a **mesa tenha borda arredondada**, isto porque o apoio dos antebraços numa "quina viva" pode comprimir os vasos sanguíneos e prejudicar a circulação sanguínea.

ATENÇÃO!! Essa dica vale ouro:

A **respiração com a contração abdominal**, "umbigo para dentro", **ativa os músculos eretores da coluna vertebral e a força antigravitacional**, mesmo na posição sentada.

Tome isso como regra no seu dia-a-dia, o todo o tempo e em qualquer atividade, assim você terá **mais saúde corporal!**

A forma como **mantemos a postura** durante as atividades que realizamos no dia a dia **impacta diretamente a nossa produtividade, saúde e qualidade de vida**. Manter a postura correta só traz benefícios:

- *Elimina dores e evita problemas musculares;*
- *Ajuda a se manter mais concentrado;*
- *Auxilia na oxigenação e funcionamento do organismo;*
- *Reduz a possibilidade de estresse;*
- *Diminui o cansaço físico após o período de trabalho;*
- *Contribui para a qualidade do sono.*

Fonte: Norma Regulamentadora 17; Adaptado de https://blog.fho.edu.br/leitura/10. (2023).