



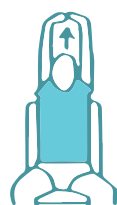
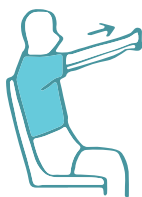
## TRABALHO DE PÉ PROLONGADO

- Realizar pausas frequentes;
- Recorrer ao uso de tapetes antifadiga;
- Utilizar calçado confortável ou palmilhas de gel;
- Se necessário utilizar meias de descanso;
- Efetuar exercícios de alongamento para descomprimir.

**POSTURA DE TRABALHO CORRETA**  
+  
**EQUIPAMENTO E MOBILIÁRIO DE TRABALHO ADEQUADOS**  
=  
**REDUÇÃO DE LESÕES MÚSCULOS ESQUELÉTICAS**

## GINÁSTICA LABORAL

Faça alguns exercícios ou movimentos de alongamento.



# Segurança no Trabalho

**RISCOS ERGONÓMICOS**



**workcare**  
A saúde da sua empresa

## TRABALHOS COM COMPUTADOR

### Riscos Associados

- Tendinites (uso de rato e teclado);
- Lesões Músculo-Esqueléticas (posturas incorrectas);
- Problemas de visão;
- Postura sentada prolongada;
- Desconforto térmico;
- Fadiga auditiva ( em especial em locais em open space);

## CANSAÇO VISUAL

Hipersensibilidade à luz;  
Dores de cabeça;  
Sensação de queimadura ocular;  
Lacrimejo.

## LEMBRE-SE

Efetue pausas frequentes;  
Alternar entre as tarefas de computador e escrita manual.

## POSTURAS INCORRETAS

### Consequências:

- Alterações das curvaturas normais da coluna;
- Sobrecarga sobre os discos intervertebrais e ligamentos;
- Perda de força dos músculos que suportam a coluna;
- Fadiga muscular, dor e desconforto.

## AMBIENTE DE TRABALHO

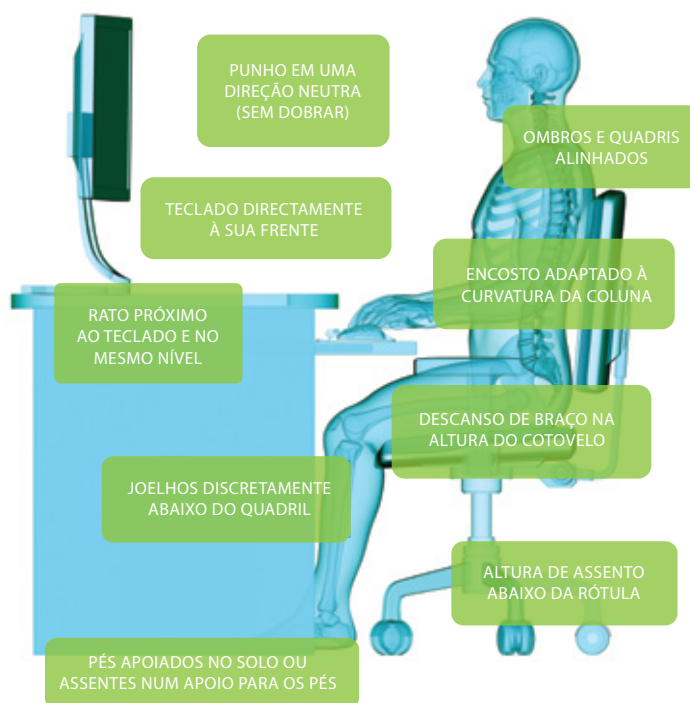
**Climatização** - 18 a 22 °C (Temperatura) 50 a 70% (Humidade)

**Iluminação** - 500 Lux

Sempre que possível, fazer a renovação de ar fresco

As saídas de ar não devem estar localizadas sobre o posto de trabalho.

## POSTURA SENTADA CORRETA



## A CADEIRA ADEQUADA



Pequenas alterações de postura podem melhorar o conforto, a segurança e a qualidade do trabalho.