

## UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO SERVIÇO DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

### MESA DE TRABALHO

#### CARACTERÍSTICAS DE CONFORTO DA MESA

- ➔ Boa profundidade – bom espaço de trabalho entre o teclado e o monitor para documentos e objetos de trabalho.
- ➔ Largura suficiente para colocar equipamentos, acessórios e materiais de trabalho mais utilizados.
- ➔ Altura adequada ao tamanho do usuário.
- ➔ Espaço adequado para as pernas sob a mesa.
- ➔ Flexibilidade para modificar disposição dos equipamentos, acessórios e espaços de trabalho.
- ➔ Altura padrão 75 cm para trabalho em escritório. Tampo não deve exceder 3 cm. Embaixo do tampo não deve haver gavetas ou travessas de apoio para o tampo pois interferem no encaixe das pernas. Bordos frontais devem ser arredondados. Tampo fosco para conforto visual para prevenir reflexos. Cores do tampo neutras tais como bege e cinza.
- ➔ Espaço deve permitir a livre movimentação e possibilidade de esticar completamente as pernas. A largura do vão deve ser pelo menos 70cm, não deve ter gavetas. Espaço abaixo não deve ser ocupado por objetos.
- ➔ Poder mudar com facilidade a disposição dos equipamentos, acessórios e espaços de trabalho.



## APOIO PARA OS PÉS

Quando necessário elevar o assento da cadeira para garantir certo conforto dos membros superiores quando não há a possibilidade de apoiar os pés no chão. Deve se adaptar ao comprimento das pernas do trabalhador, permitindo o apoio das plantas dos pés, com inclinação ajustável e superfície revestida de material antiderrapante. Preferíveis os suportes com pequena inclinação ( $10^{\circ}$  a  $25^{\circ}$ ) que não escorreguem sobre o piso e sem partes salientes para cima.



Fonte: Apoio para Pés Slider Emborrachado, Realiza. Disponível em: <https://reliza.com.br/produto/apoio-para-pes-slider-emborrachado/>.

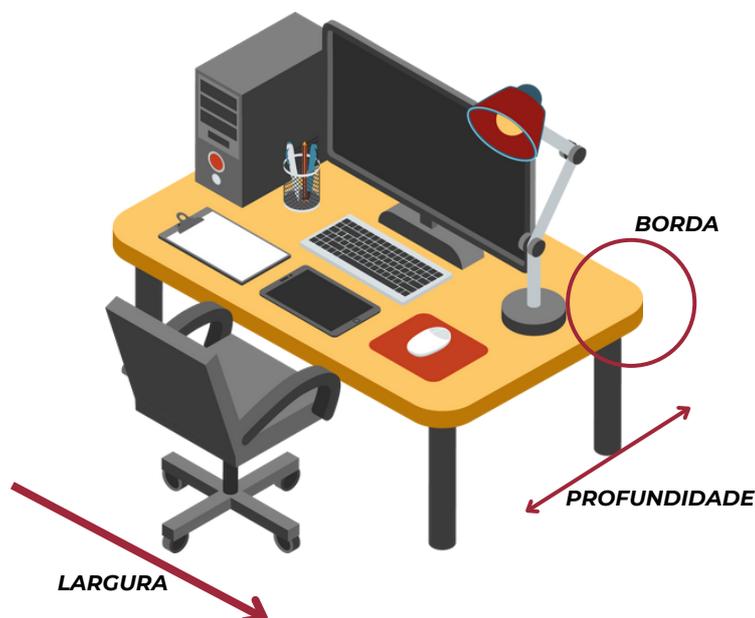
## ZONA DE ALCANCE PARA AS MÃOS

A área de trabalho deve estar dentro da zona de alcance manual e de fácil visualização pelo usuário. Os objetos mais utilizados devem ficar mais próximo ao corpo do usuário. Os de menor uso, a depender da utilização ser mais ou menos constante, podem ficar mais afastados na mesa, em gavetas, gaveteiros ou armários.



## PLANO DE TRABALHO DA MESA

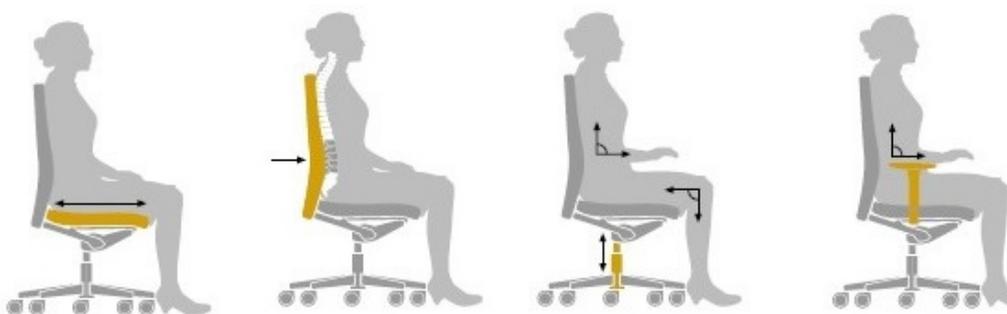
- O plano de trabalho sem material de consulta deve ter, no mínimo, profundidade de **75 cm** e largura de **90 cm**.
- O plano de trabalho com material de consulta deve ter, no mínimo, profundidade de **90 cm** e largura de **100 cm**, para livre utilização e acesso de documentos e acessórios.
- O plano de trabalho deve ter bordas arredondadas.
- O espaço sob a superfície de trabalho deve ter profundidade mínima de 45 cm ao nível dos joelhos e de 70 cm ao nível dos pés, medidos de sua borda frontal.



## ASSENTO DA CADEIRA

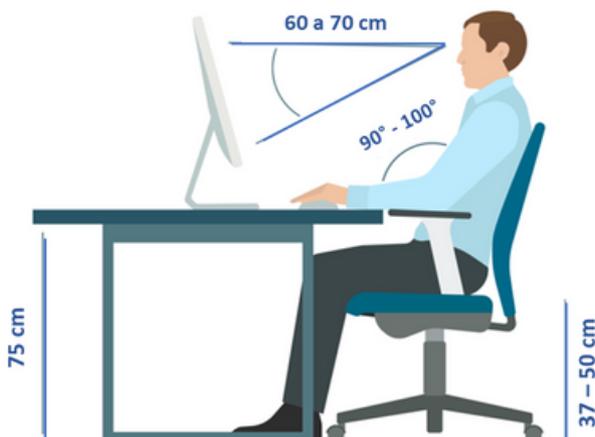
DEVEM SER DOTADOS DE:

- Apoio em 05 (cinco) pés, com rodízios cuja resistência evite deslocamentos involuntários e que não comprometam a estabilidade do assento.
- Superfícies onde ocorre contato corporal estofadas e revestidas de material que permita a perspiração (encosto, assento).
- Borda frontal arredondada.
- Encosto ajustável em altura, em inclinação e profundidade com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar.
- Apoio de braços regulável em altura a partir do assento, sendo que seu comprimento não deve interferir no movimento de aproximação da cadeira em relação à mesa, nem nos movimentos inerentes à execução da tarefa.



Fonte: Arquivo da tag: cadeira, Refresco Pimenta. Disponível em <<https://refrescopimenta.wordpress.com/tag/cadeira/>>.

- Altura da superfície superior ajustável, em relação ao piso, entre 37 cm (trinta e sete centímetros) e 50 cm (cinquenta centímetros), podendo ser adotados até três tipos de cadeiras com alturas diferentes, de forma a atender as necessidades de todos os operadores.



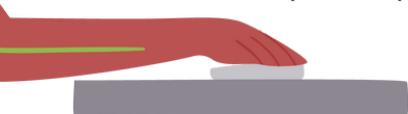
## COMPUTADOR

### MONITOR, TECLADO E MOUSE

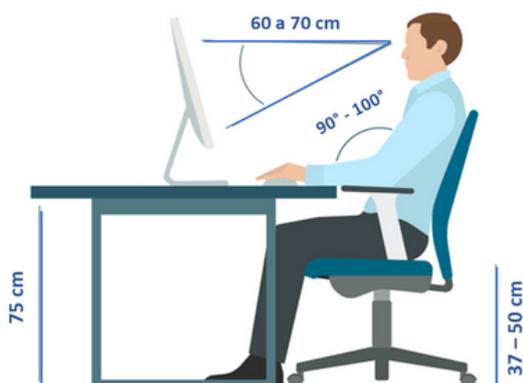
- O monitor de vídeo e teclado devem estar apoiados na mesma superfície com movimentação independente cada.



- No uso do mouse, procure manter seu punho numa posição neutra, evitando que sua mão fique mais elevada que o antebraço, a fim de evitar futuras lesões. Você pode utilizar um mousepad com almofada para o punho ou colocar uma toalhinha enrolada sob o punho para mantê-lo alinhado ao antebraço.



- Posicione-se entre 60 a 70 cm do monitor. Este deve estar a uma distância do braço do usuário estendido. Regule a altura do monitor, deixando-o ligeiramente abaixo (15° a 20°) da altura dos olhos para evitar tensão no pescoço.



## POSTURA AO SENTAR EM FRENTE AO COMPUTADOR

### Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés



Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento abaixo da patela

Fonte: "Dicas para melhorar a ergonomia no trabalho."; Construção Design. Disponível em: <<https://construcaoedesign.com/dicas-ergonomia/>>

## REFERÊNCIAS:

BRANDIMILLER, A. PRIMO. O CORPO NO TRABALHO: GUIA DE CONFORTO PARA QUEM TRABALHA EM MICROCOMPUTADORES. ED. SENAC, 4º ED. SÃO PAULO, 2010.

BRASIL. NORMA REGULAMENTADORA NR-17 – ERGONOMIA. MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO.

IIDA, ITIRO. ERGONOMIA: PROJETO E PRODUÇÃO. ED. EDGARD BLUCHER, 2º ED. (REVISADA E AMPLIADA). SÃO PAULO, 2014.

RECIFE, XX DE JANEIRO DE 2024

SANDRA ZARZAR  
ENG. SEGURANÇA DO TRABALHO

DIAGRAMAÇÃO:  
MATHEUS LINEKE DA CRUZ FIGUEREDO.