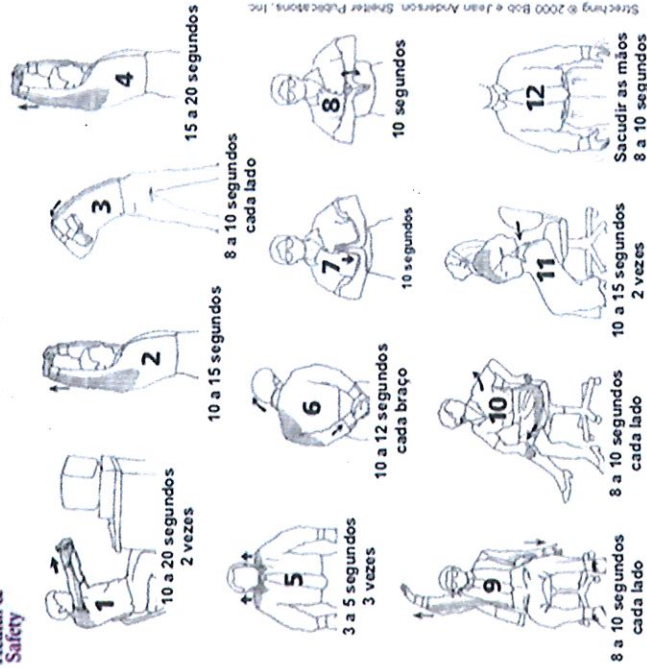


## FAÇA PAUSAS REGULARES

Aproveite para fazer exercícios de relaxamento!

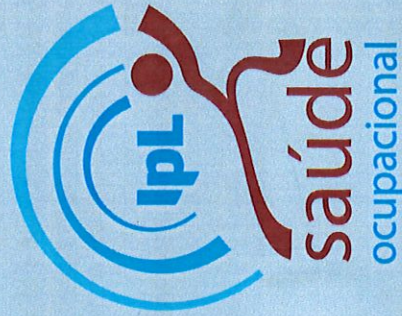
Environmental  
Health &  
Safety



Nota: Exemplos de exercícios a realizar com moderação, desde que não exista contraindicação médica.

### LEGISLAÇÃO NACIONAL APLICÁVEL

- » Decreto-Lei n.º 349/93, de 1 de outubro - Estabelece as prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.
- » Portaria n.º 989/93, de 6 de outubro - Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.
- » Portaria n.º 987/93, de 6 de outubro - Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.



Serviço de Saúde Ocupacional do  
Instituto Politécnico de Lisboa – Campus de  
Benfica

E-mail: [geral@sso.ipl.pt](mailto:geral@sso.ipl.pt)

Tel.: 210 414 900 e 965912346

Serviço Externo  
Convencionado de Saúde  
Ocupacional do Instituto  
Politécnico de Lisboa

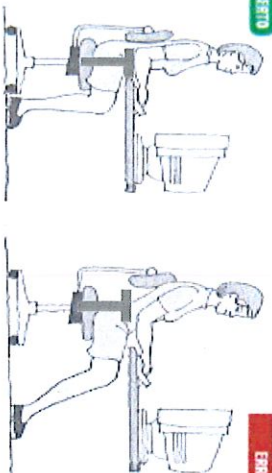


Boas Práticas no  
Trabalho com Ecrãs de  
Visualização



## MEDIDAS GERAIS

- A cadeira deve ser ajustada em altura de forma a que a articulação do cotovelo faça um ângulo recto com a secretária.
- Os pés devem estar bem assentes no chão, ou no apoio de pés, de modo a que a articulação dos joelhos se encontre a 90°.
- O encosto da cadeira deve encontrar-se regulado e permitir um correto apoio da zona lombar.
- Ao longo do dia alterne frequentemente de posição ("sentado" v/s "de pé").

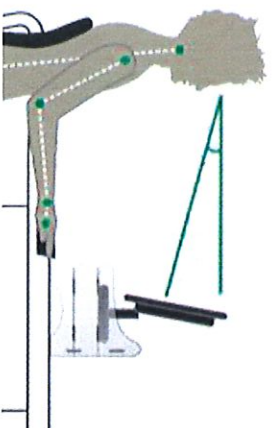


## A MESA DE TRABALHO

- Deve possuir superfície não refletora.
- Coloque os objetos que mais utiliza na sua área de alcance mais próxima.
- Disponha o monitor, teclado e rato à sua frente, deixando espaço livre para que possa movimentar os membros superiores livremente.
- Utilize um porta documentos quando exista a necessidade de introdução de dados.

## O MONITOR

- O monitor deve ser colocado:
  - » Perpendicularmente às janelas e paralelamente em relação à iluminação artificial;
  - » Em frente ao utilizador para evitar movimentos de rotação lateral da coluna vertebral;
  - » A uma distância de visualização confortável de 50 a 70cm aproximadamente;
  - » Com o bordo superior entre 10 a 20° abaixo da linha de visão horizontal (de acordo com a figura abaixo);
  - » Na vertical ou ligeiramente inclinado de modo a evitar a existência de reflexos;
  - » Deve ser observada a sua limpeza permanente.

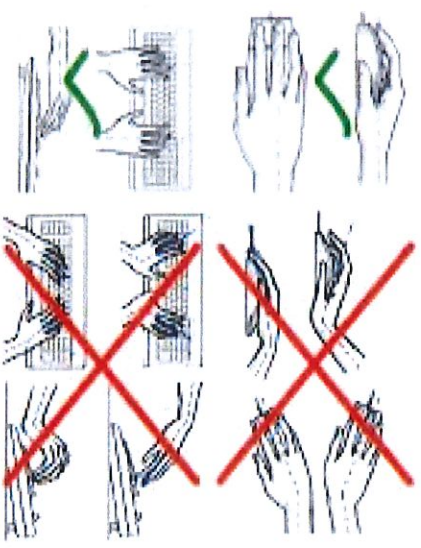


## TENHA TAMBÉM EM ATENÇÃO:

- Ajuste as definições do brilho e do contraste do monitor às suas necessidades.
- Regule a intensidade da luz natural utilizando os estores.
- Pestaneje com frequência de forma a estimular a produção das lágrimas e, assim, aumentar a lubrificação dos olhos.

## O TECLADO E O RATO

- O teclado, deve:
  - » Ser colocado em frente ao utilizador;
  - » Possuir uma superfície não refletora, com caracteres bem definidos e visíveis.
- O rato deve:
  - » Possuir um tamanho adequado para que durante a sua utilização não seja necessário realizar um esforço acrescido e de forma a que seja possível apoiar a mão sobre a sua superfície.



- A localização do teclado e do rato deve permitir a sua utilização de forma livre.
- Mantenha o antebraço, punhos e mãos em posição neutra relativamente ao teclado e ao rato.
- Os ombros devem estar descontraídos e os antebraços uniformemente apoiados.