



**ERGONOMIA E OS POSTOS DE TRABALHO INFORMATIZADOS**

**1ª Edição**

2015

**Responsável Técnica**

Soraia de Figueiró de Lima

**Capa e Diagramação**

Soraia de Figueiró de Lima

Conhecimento é a chave do poder de transformar a si, aos outros e ao meio, já a Sabedoria, é o privilégio de exercitar esse conhecimento, diariamente, ao longo da vida.

Soraia de Figueiró de Lima.

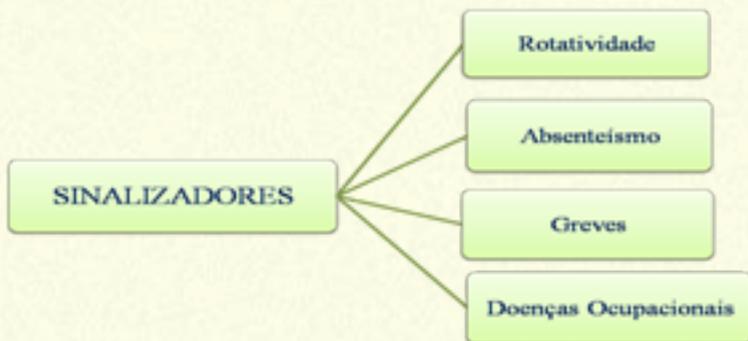
## Postos de Trabalho Informatizados

Durante as últimas décadas, ocorreu uma enorme aceleração e intensificação do processo de trabalho. A evolução extinguiu e criou atividades e um novo conceito para tecnologia surgiu.

Hoje tecnologia não se restringe apenas os equipamentos e máquinas, mas também ao homem que as opera. A realidade do homem moderno, na sua vida pessoal e profissional, é o envolvimento total pelo uso dos computadores, que proporcionam maior produtividade e melhor qualidade.



Um dos aspectos negativos desta rápida aceleração nos processos produtivos e no relacionamentos entre homens e sistemas informatizados, foi a pouca (ou nenhuma) atualização dos processos de projeto e planejamento organizacional nestes novos ambientes de trabalho. Em razão disto, alguns sinalizadores começaram a ser quantificados.

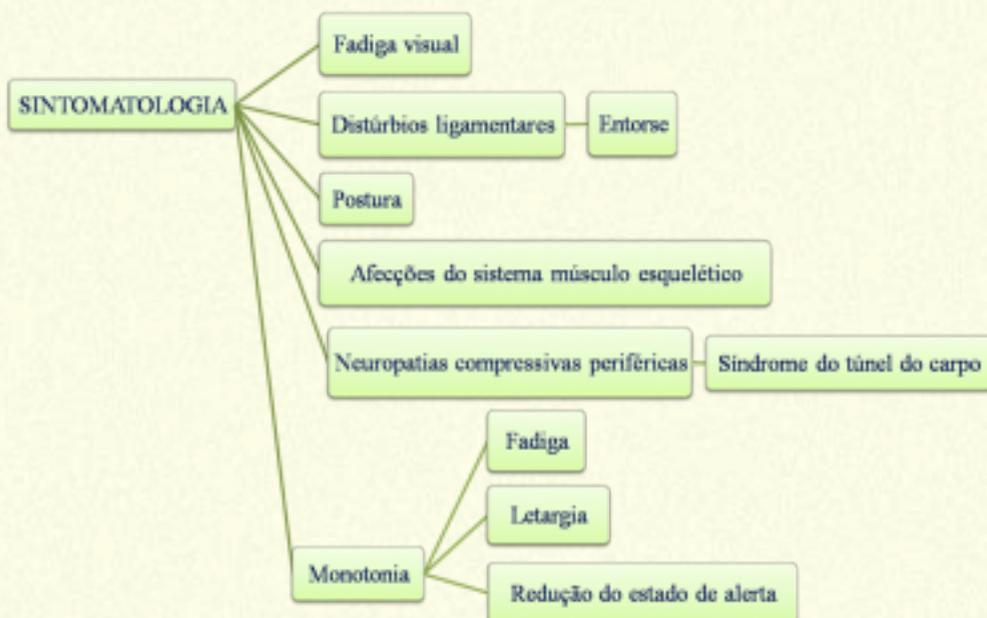


## FATORES DE RISCO

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	MOBILÁRIO	AMBIENTE FÍSICO
Rigidez	Modelo	Iluminação
Sistema de controle e monitoração	Funcionalidade	Temperatura
Pouca mobilidade	Acessibilidade	Acústica
Redução das pausas	Mobilidade	

## FATORES PSICOSSOCIAIS RESULTANTES

IMPOSIÇÕES DO TRABALHO	ASPECTOS TEMPORAIS DA VIDA EXTRA-PROFISSIONAL
Hipersensibilidade auditiva e sensorial	Impaciência
Isolamento (A procura de silêncio)	Nervosismo
Penumbra no lar	Hipersensibilidade
Insônia	Desinteresse



## RECOMENDAÇÕES

POSTOS DE TRABALHO	AMBIENTES FÍSICOS	COMPORTAMENTO
<p>Ângulos de visão - A parte superior da tela deve coincidir com a altura dos olhos, para evitar a projeção da cabeça para a frente e a adoção de posturas críticas de trabalho.</p>	<p>Melhoria e flexibilidade dos projetos – Adoção de plantas mais humanizadas levando em consideração aspectos psicológicos e práticos dos funcionários, de forma a torná-los compatíveis ao processo de trabalho em turnos. Ex.: Sala de relaxamento, sala para aconselhamento psicológico, sala de estudo, sala de jogos, cafeterias/cantinas, fumódromos, etc.</p>	<p>Treinamento, desenvolvimento e capacitação</p>
<p>Plano de digitação – Deve coincidir com a altura do cotovelo. O braço deve fazer com o antebraço um ângulo igual ou maior que 90 graus.</p>	<p>Grandes ambientes físicos – podem (e devem) ser divididos em células menores de trabalho, nas quais exista uma presença mais constante do supervisor.</p>	<p>Criação de comitês de qualidade e ergonomia</p>

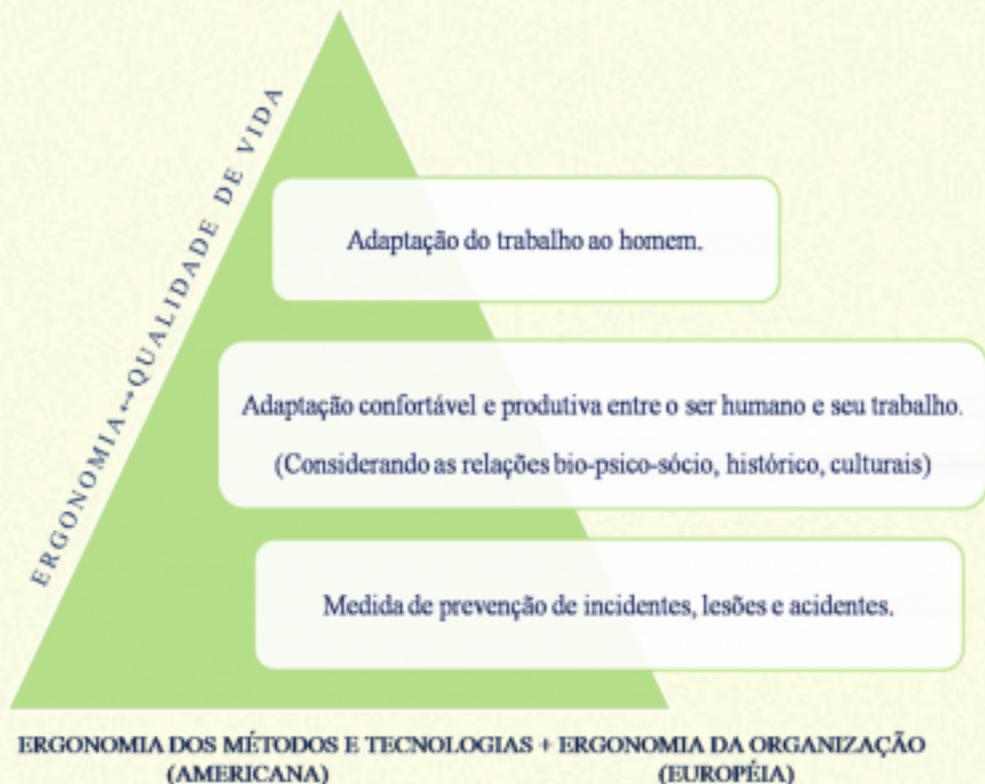
## RECOMENDAÇÕES

POSTOS DE TRABALHO	AMBIENTES FÍSICOS	COMPORTAMENTO
<p>Punho neutro - Digitar com o punho reto, alinhado com o antebraço, em posição neutra.</p>	<p>Iluminação - evitar reflexos e ofuscamentos nos postos de trabalho. As luminárias devem possuir algum tipo de mascaramento das fontes luminosas. Níveis de iluminamento variam de acordo com atividade. Para os postos de trabalho níveis de 400 lux são considerados confortáveis. Trabalho noturno deve-se variar o nível de iluminamento geral entre 150 a 400 lux. Áreas de escrita o índice recomendado é de 500 lux.</p>	<p>Programas de conscientização organizacional</p>
<p>Alternância postural – Mobiliários devem possuir regulagens simples e em locais de fácil acesso, que permitam a mudança da postura ao longo da jornada de trabalho.</p>	<p>Temperaturas confortáveis – ambientes refrigerados entre 20 e 22 graus no inverno e entre 25 e 26 graus no verão. Nível de umidade do ar deve ser entre 40 a 60% dentro do ambiente de trabalho. Saídas de ar não devem ser direcionadas diretamente aos trabalhadores.</p>	<p>Diagramação das telas e detecção de erros</p>

## RECOMENDAÇÕES

POSTOS DE TRABALHO	AMBIENTES FÍSICOS	COMPORTAMENTO
	Acústica – segundo a NR 17 os níveis de ruído para ambientes de trabalho onde sejam desempenhadas atividades de solicitação intelectual e atenção constantes, não devem nunca ser superiores a 65 db(a).	Manuais de consulta otimizados

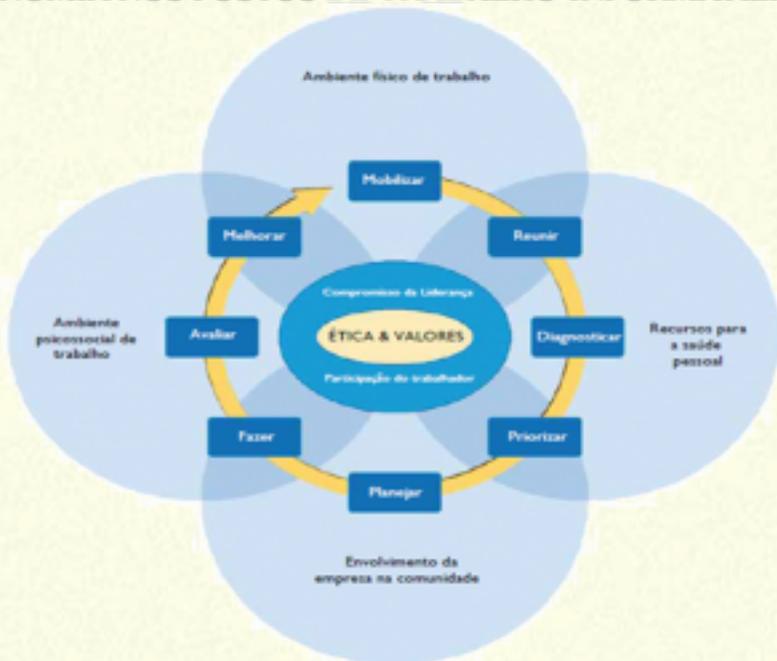
## ERGONOMIA NOS POSTOS DE TRABALHO INFORMATIZADOS



## OBJETIVO DA ERGONOMIA



## ERGONOMIA NOS POSTOS DE TRABALHO INFORMATIZADOS



Modelo de ambiente de trabalho saudável da OMS: vias de influência, processo, e princípios essenciais

## REFERÊNCIA

LIMA, S. F.. ERGONOMIA E OS POSTOS DE TRABALHO INFORMATIZADOS. 2015. (Desenvolvimento de material didático ou instrucional).



Soraia de Figueiró de Lima  
Psicóloga CRP 07/21363

54 991215134

soraia.psicologa@yahoo.com.br