

Todos os trabalhadores, antes de ocuparem um posto de trabalho dotado de visor, devem ser sujeitos a exame médico à visão.

Este exame, deverá ser repetido periodicamente e sempre que o trabalhador apresente perturbações visuais

A saúde, enquanto fenómeno multidimensional, é determinada pelo equilíbrio dinâmico entre vários factores, quer internos quer externos ao indivíduo.

Entre estes, inclui-se o **local de trabalho**.

O trabalho pode provocar alterações na saúde, quando exercido em condições inadequadas.

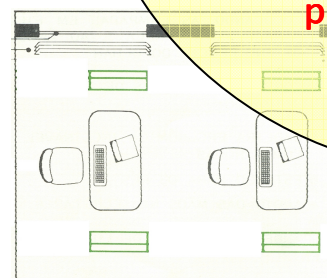
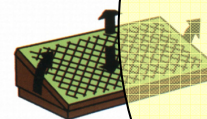
*“Através da **Promoção da Saúde no Local de Trabalho**, as empresas, os estabelecimentos e demais organizações assistirão a uma redução dos custos decorrentes da doença e a um aumento da produtividade, como resultado de obterem uma força de trabalho mais motivada, com elevada moral e melhores relações profissionais”.*

Declaração do Luxemburgo (1997)

VIGIE A SUA SAÚDE

Segurança e Saúde no Trabalho

com
equipamentos dotados de visor



Prevenir danos na saúde dos trabalhadores, que possam resultar das condições de trabalho.

Proteger os trabalhadores dos riscos originados pela presença de factores prejudiciais à saúde.

cadeira



CARACTERÍSTICAS:

- ✓ Regulável em altura;
- ✓ Espaldar c/ apoio lombar, regulável em altura e inclinação;
- ✓ Estável;
- ✓ Com 5 rodas.

Como ajustar a cadeira?



Elevar o assento de modo a que a superfície mais alta deste, fique abaixo da rótula do joelho

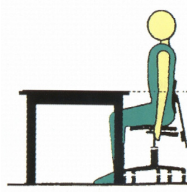


Sente-se de modo a que o espaço entre a extremidade do assento e o côncavo do joelho seja de cerca de 3 cm

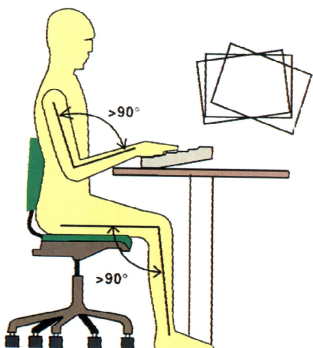
Ajuste o espaldar da cadeira de modo a este suportar o côncavo da região lombar



Ajuste a cadeira de modo a posicionar-se na altura correcta



Postura correcta



MANTENHA-SE :

- Com os cotovelos junto do tronco;
- O braço e o antebraço num ângulo de 90°;
- A cabeça direita, com o nível do olhar ligeiramente acima do topo do écran;
- De frente para o écran;
- Com os joelhos ao nível da anca;
- A coluna lombar encostada ao espaldar da cadeira;
- Os pés assentes no chão ou no apoia-pés.



MONITOR

- ✓ Caracteres bem definidos;
- ✓ Imagem estável, sem cintilações ou reverberações;
- ✓ Orientação e inclinação reguláveis;

TECLADO



- ✓ Inclinação regulável;
- ✓ Teclas com símbolos suficientemente contrastados;
- ✓ Superfície baixa, evitando reflexos.

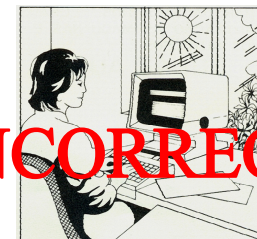
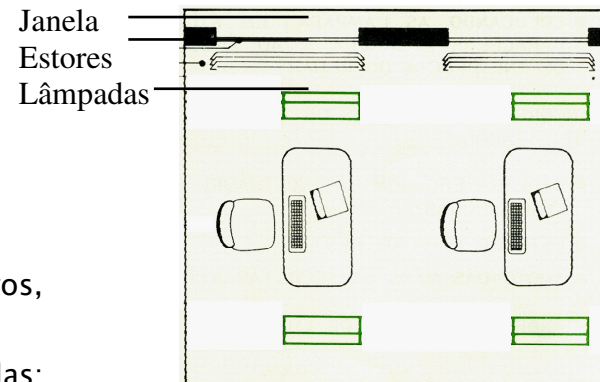
Posto de trabalho

IMPLANTAR

CORRECTAMENTE

O POSTO DE TRABALHO

- ✓ Estores ou outros dispositivos, reguláveis e de cor clara;
- ✓ Lâmpadas paralelas às janelas;
- ✓ Não trabalhar de frente ou de costas para a janela, evitando assim reflexos no écran e contrastes de luminosidade;
- ✓ Dimensão que permita mudanças de posição e movimentos de trabalho



INCORRECTO