

Mobiliário e Acessórios

Importância do uso

Passo a Passo



Para o bom uso dos acessórios e mobiliários com quesitos ergonômicos, é importante que o usuário possua **consciência corporal**.

A atenção à boa postura e o cuidado em mudar certos hábitos que perpetuam a má postura trarão benefícios imensos.

Certamente você sentirá algum desconforto por alguns dias, mas logo seu organismo se adaptará e seu corpo agradecerá!

Acessórios e mobiliário com quesitos ergonômicos

- **Apoio para os punhos (mouse e teclado):**

- Minimiza as agressões sobre os tendões dos punhos e dos dedos, evitando que o punho apresente inclinações.
- Os punhos e antebraços apoiados em almofadas ergonômicas proporcionam conforto e relaxam os músculos, melhorando a irrigação sanguínea capilar, aliviando gradativamente as dores e lesões nas fases ainda reversíveis.



Postura adequada para digitação:

- Os membros superiores devem estar posicionados em um ângulo de cerca de 90º, deixando-os soltos, em posição confortável, e os cotovelos próximos ao corpo;

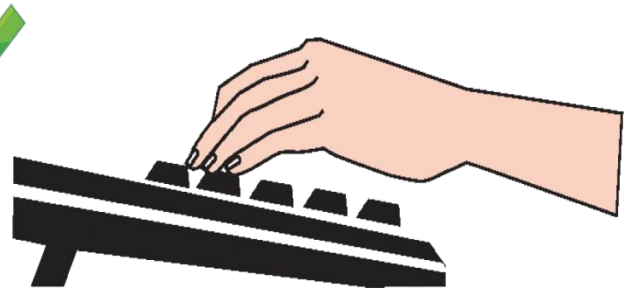


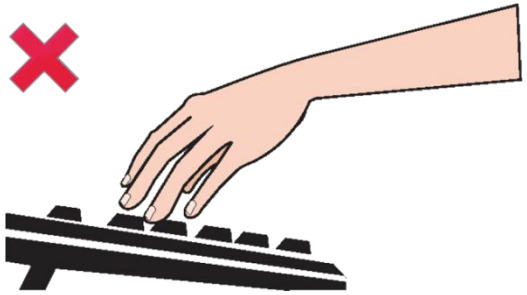


Postura adequada para digitação:

- Os punhos devem permanecer na mesma linha dos antebraços durante a digitação, evitando que fiquem estendidos, flexionados ou desviados lateralmente, conforme mostrado abaixo.

Para isto, além do ajuste da cadeira, deverá ser regulada a superfície própria para teclado, quando houver.



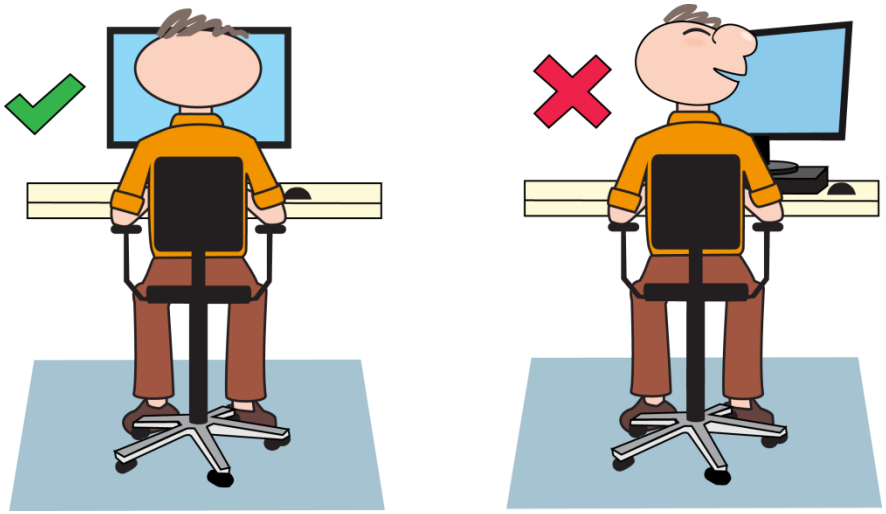




Acessórios e mobiliários com quesitos ergonômicos

- **Apoio para monitor:**

  Auxilia na prevenção de dores musculares no pescoço, ombros e na fadiga visual. Estes benefícios ocorrem em face das regulagens existentes no apoio para o monitor.



Postura adequada

• A cabeça deve ser mantida na vertical (posição neutra). Para isto, utilize o apoio para regular a altura do seu monitor, de forma que a sua linha de visão esteja situada no terço superior da tela.





- O pescoço deve manter-se sem flexão ou extensão para a leitura da tela, e os ombros sempre relaxados.

Acessórios e mobiliários com quesitos ergonômicos

- **Apoio para os pés:**

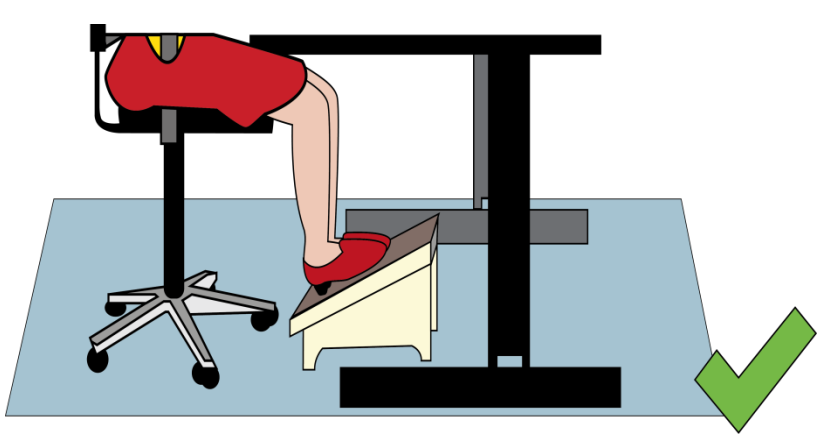
O apoio para pés evita a compressão das artérias e veias dos membros inferiores, melhora a circulação sanguínea e auxilia na postura sentada, quando necessário.



Acessórios e mobiliários com quesitos ergonômicos

- **Apoio para os pés:**

  O uso adequado do apoio previne e alivia o estresse, dores lombares, varizes e desconforto nas pernas.

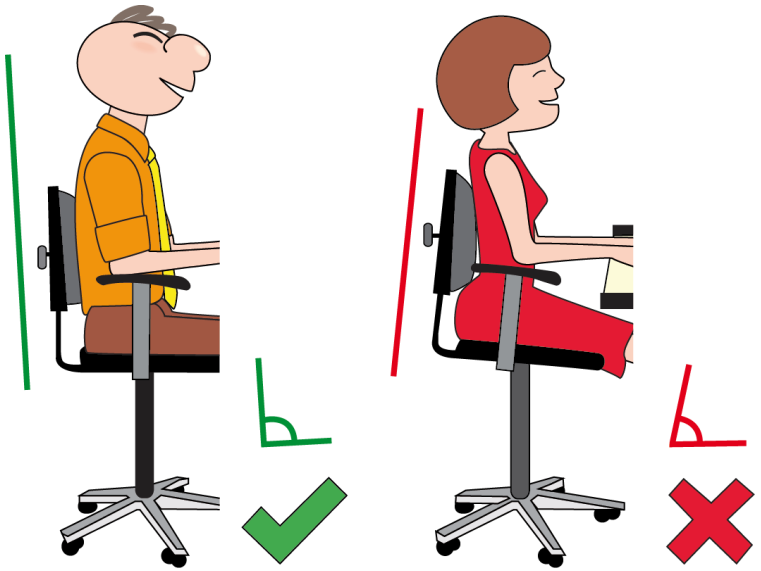




Acessórios e mobiliários com quesitos ergonômicos

- **Cadeira:**

Na postura sentada, utilize cadeiras que possuam regulagens de altura e inclinação do encosto, altura do assento, altura dos apoios de braço, borda arredondada, estofado macio e que possibilite a transpiração.



Postura adequada

- A coluna lombar deve ficar apoiada no encosto da cadeira, mantendo a coluna ereta, assim você evita dores lombares;

- As coxas devem ficar apoiadas por inteiro no assento e procure evitar dobrar as pernas para baixo da cadeira;

- Os joelhos devem formar em ângulo de cerca de 90º e os pés devem ficar totalmente apoiados no chão ou no apoio para pés.

Postura adequada ao sentar em frente ao computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído

Regule o 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



Fonte da imagem: iStock

Utiliza iluminação adequada, com luz indireta de preferência

Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

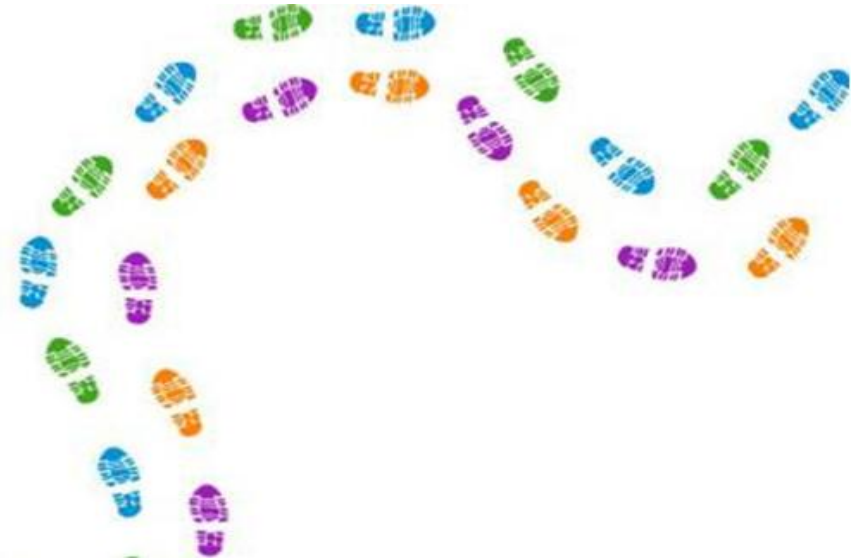
Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento da cadeira permitindo a formação de um ângulo de 90º nos membros superiores

Como solicitar acessórios e mobiliários com quesitos ergonômicos?

Para a solicitação destes acessórios, você deverá informar ao servidor responsável pelo pedido de material do seu setor os seguintes códigos:

- apoio para os punhos (mouse): **200001530**
- apoio para os punhos (teclado): **200001529**
- apoio para os pés: **200009784**
- suporte para monitor: **200004583**
- suporte para CPU: **200004584**



Referências

TRIBUNAL REGINAL FEDERAL 1ª REGIÃO. **Orientações Ergonômicas**. Brasília/DF, fevereiro 2015.

