



Você sabia que os itens que compõem seu posto de trabalho devem ser ajustados às suas dimensões como usuário?

Sabia que sua postura está diretamente relacionada a essas possibilidades de ajuste?

Se você trabalha prioritariamente sentado, em um posto de trabalho composto de cadeira + mesa + computador, siga as orientações a seguir para ter mais conforto e segurança em sua jornada laboral.

Lembre-se de fazer pausas com regularidade, se levantar, movimentar seu corpo e beber água!



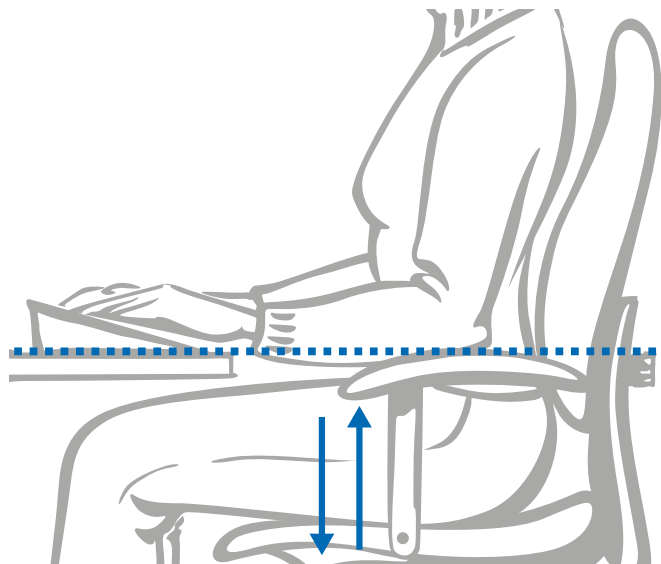
MOBILIÁRIO

Como ajustá-lo corretamente?

17.6.1 O conjunto do mobiliário do posto de trabalho deve apresentar regulagens, em um ou mais de seus elementos, que permitam adaptá-lo às características antropométricas que atendam ao conjunto dos trabalhadores envolvidos e à natureza do trabalho a ser desenvolvido.

Norma Regulamentadora 17 - PORTARIA/MTP N° 423, DE 7 DE OUTUBRO DE 2021.

- Ajuste a altura do assento da cadeira de forma que seus cotovelos façam aproximadamente um ângulo de 90° com o tampo da mesa;

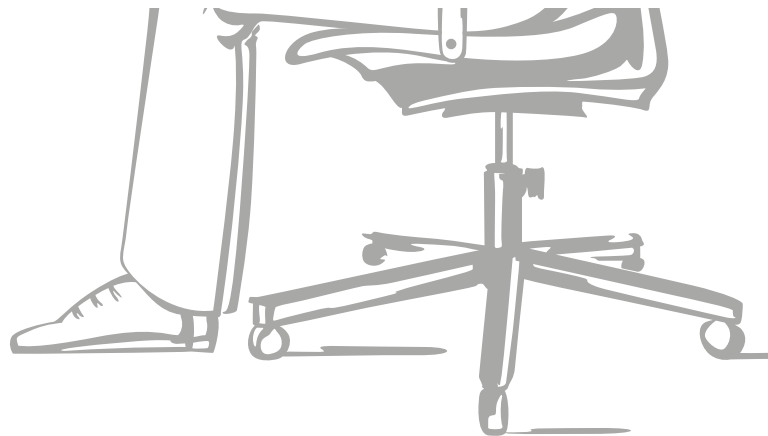


- Ajuste as alturas e use os descansos de braço;

MOBILIÁRIO

Como ajustá-lo corretamente?

- Perceba se a planta dos pés estão totalmente apoiadas no chão. Se necessário busque um apoio para os pés;



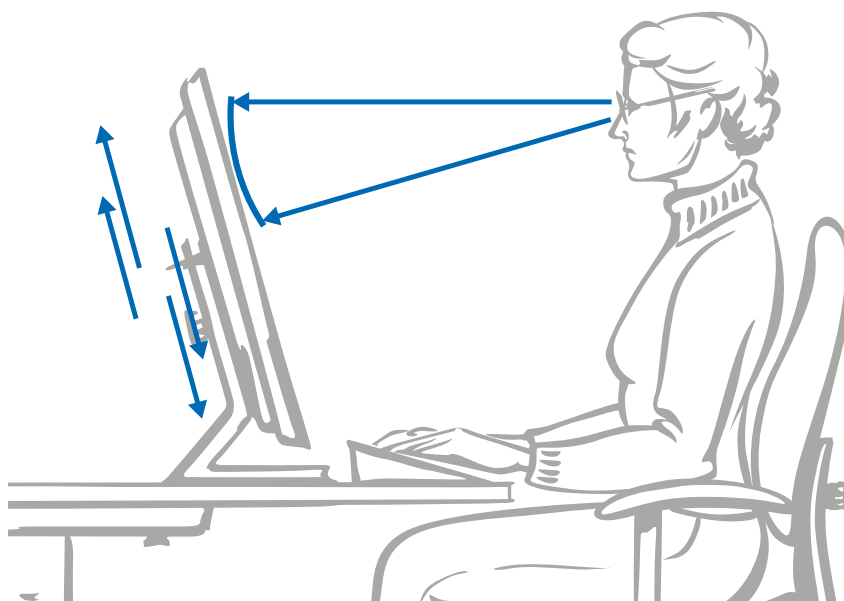
- Ajuste a altura e o ângulo do encosto da cadeira de maneira que a região lombar fique bem acomodada.



MOBILIÁRIO

Como ajustá-lo corretamente?

- Ajuste a altura do monitor para que seus olhos (com a cabeça em posição neutra) visualizem o terço superior da tela;
- A distância do monitor aos seus olhos deve ser de 50 a 70cm (sentado ou em pé);

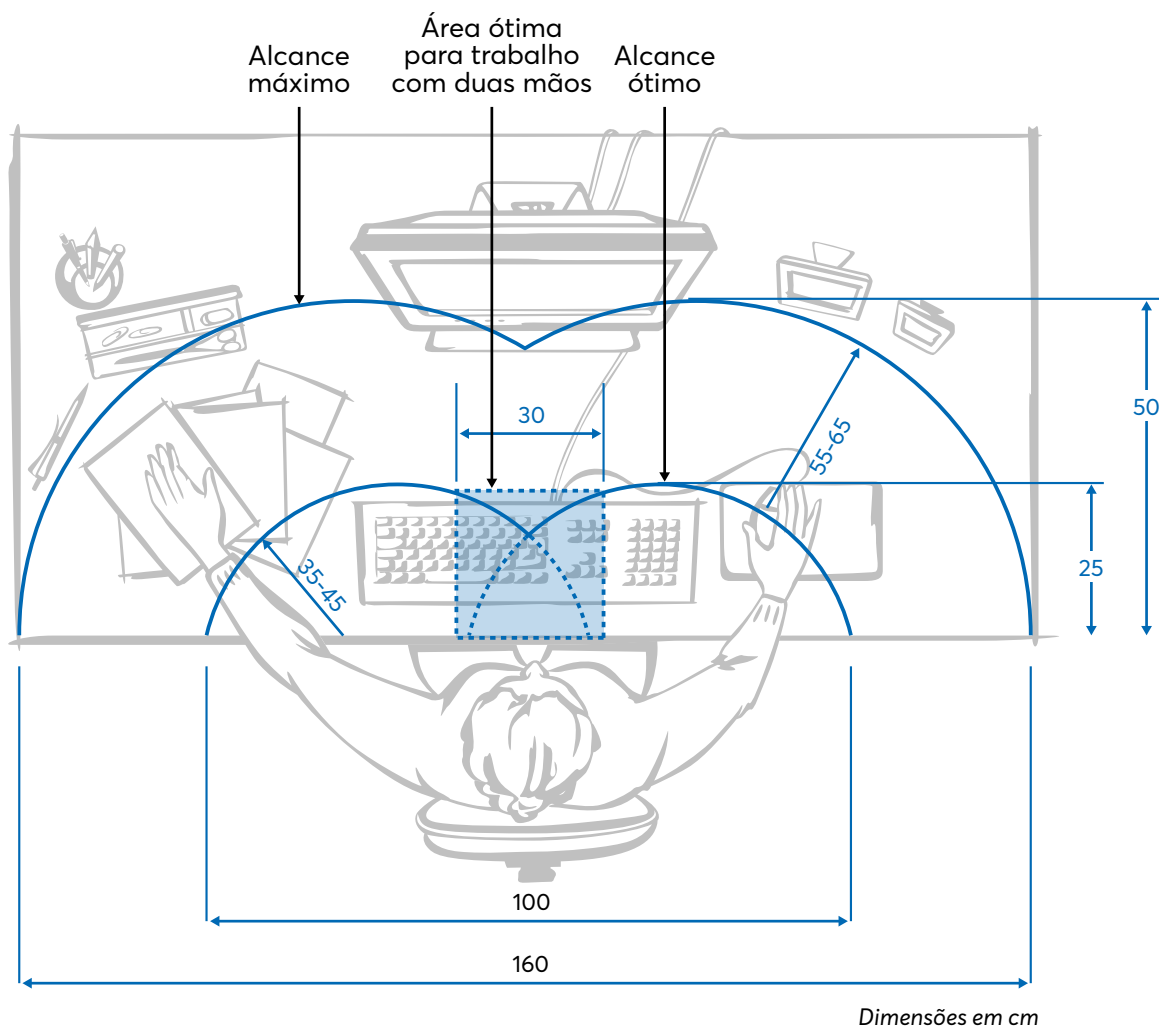


- Se você faz uso de dois monitores, assegure-se que eles possuam o mesmo modelo e possibilidades de ajuste para que suas regulagens estejam idênticas entre si;
- Reduza os níveis de brilho e contraste do monitor para atenuar a fadiga ocular.

MOBILIÁRIO

Como ajustá-lo corretamente?

- Evite abduzir os braços, utilize o mouse próximo ao teclado;



- A mesa deve ter os objetos arrumados dentro da área de alcance, evitando movimentos de torção e inclinação exagerada.

**Saúde e segurança do
trabalho da Firjan SESI.**
Nosso maior bem é a vida



firjan.com.br/firjansesi

