

NOTAS SOBRE DIAGNÓSTICO ERGONÔMICO extraídas do livro:

VIDAL, Mário. Ergonomia na Empresa: Útil, Prática e Aplicada. Rio de Janeiro: ECV, 2002.

“As lesões causadas por esforço repetitivo (LER/DORT’s) são provocadas por atividades nos processos de trabalho, assim como de sua organização, que exigem do trabalhador, de forma combinada ou não, de: utilização repetitiva, continuada e forçada de grupos musculares; manutenção de posturas inadequadas; tensão psicológica decorrente do ritmo, intensidade, duração da jornada ou mecanismos de controle do trabalho; e fatores relacionados aos postos de trabalho, aos equipamentos e às condições de trabalho que limitam a autonomia dos trabalhadores sobre os movimentos do próprio corpo e reduzem sua criatividade e liberdade de expressão.” (VIDAL, 2002:255,256)

NR-17 (Norma regulamentadora dos aspectos da atividade de trabalho) (VIDAL, 2002:173)

Mobiliário dos postos de trabalho → (o mobiliário deve ser ajustado às características antropométricas dos usuários e também à natureza da tarefa) para o trabalho sentado ou que tenha de ser feito de pé, as bancadas, mesas, escrivaninhas e os painéis devem proporcionar ao trabalhador condições de boa postura, visualização e operação e devem atender aos seguintes requisitos mínimos: ter altura e características da superfície compatíveis com o tipo de atividade, com a distância requerida dos olhos ao campo de trabalho e com a altura do assento; ter área de trabalho de fácil alcance e visualização pelo trabalhador; ter características dimensionais que possibilitem posicionamento e movimentação adequados dos segmentos corporais.

Os assentos utilizados nos postos de trabalho devem atender aos requisitos mínimos de conforto: altura ajustável à estatura do usuário e à natureza da função exercida; características de pouca ou nenhuma conformação na base do assento; borda frontal arredondada.

Computador → condições de trabalho suficientes para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador; o teclado deve ser independente e ter mobilidade, permitindo ao trabalhador ajustá-lo de acordo com as tarefas serem executadas...

Iluminação → Em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou complementar, apropriada à natureza da atividade; a iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa; a iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.

“O iluminamento adequado não só depende da quantidade de lux que incide no plano de trabalho. Depende também da refletância dos materiais, das dimensões do detalhe a ser observado ou detectado, do contraste com o fundo etc.” “A situação mais desejada seria aquela que, além do iluminamento geral, o trabalhador dispusesse de fontes luminosas individuais nas quais pudesse regular a intensidade.” (DINIZ SILVA *apud* VIDAL, 2002:176)

Princípios gerais para projetos de postos de trabalho para prevenir LER/DORT’s → “Faça o posto de trabalho ajustável, permitindo que as pessoas grandes e pequenas possam se ajustar confortavelmente e facilmente alcançar materiais e objetos.” “Localize todos os materiais e ferramentas na frente do trabalhador para reduzir movimentos retorcidos. Preveja espaço de trabalho suficiente para que o corpo inteiro possa se virar.” “Proporcione cadeiras ajustáveis, corretamente projetadas mediante as características seguintes: altura do assento ajustável, encosto costal ajustável para cima e para baixo, inclusive com apoio lombar na baixa coluna, assentos estofados que não se comprimam mais do que uma polegada sob a ação do peso de um indivíduo sentado, e cadeira que seja estável com relação ao solo em quaisquer circunstâncias.” “Apóie os ombros: preveja apoio de cotovelo, pulso, braço, pé e encostos lombares sempre necessário e possível.” (cadeira com apoio p/ o braço). “Elimine ou minimize os efeitos de condições ambientais indesejáveis como barulho excessivo, calor, umidade, climatização, e iluminação deficiente.” (VIDAL, 2002:180,181).