

Ficha Informativa + Segurança & Saúde no Trabalho

Edição n.º 22 - Riscos Ergonómicos.
Equipamentos dotados de Visor

Os equipamentos dotados de visor, na atualidade, como instrumentos de trabalho, fazem parte da vida quotidiana de muitos trabalhadores, sendo fundamental o cumprimento das prescrições mínimas de segurança e saúde relativamente ao posto de trabalho com utilização de computador, identificar os principais perigos/fatores de risco a que os trabalhadores estão expostos e avaliar a prevalência da existência de lesões músculo-esqueléticas.

A UGT, no âmbito das suas atividades de informação, sensibilização e divulgação de informação sobre riscos profissionais nos locais de trabalho, disponibiliza esta Ficha Informativa.

+ Segurança & Saúde no Trabalho.

O n.º 22 é dedicado aos **RISCOS Ergonómicos – Equipamentos dotados de Visor.**

Riscos Ergonómicos. Equipamentos dotados de Visor

1 – Qual a legislação aplicada a esta matéria?

Decreto-Lei n.º 243/86, de 20 de Agosto – Regulamento geral de higiene e segurança do trabalho nos estabelecimentos comerciais, de escritório e serviços.

Decreto-Lei n.º 347/93, de 01 de Outubro – Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.

Portaria n.º 987/93, de 06 de Outubro – Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.



2 – O trabalho com equipamentos dotados de visor acarreta riscos significativos para a saúde dos trabalhadores?

O trabalho com equipamentos dotados de visor – EDV - não está isento de riscos. Algumas análises revelam que o absentismo causado por problemas de saúde nos trabalhadores e trabalhadores que trabalham com EDV é devido a riscos que se traduzem basicamente a dois níveis:

Sistema visual

- Irritação dos olhos;
- Indisposição por ruído ou vibrações;

Riscos Ergonómicos. Equipamentos dotados de Visor

- Irritabilidade ou depressões;
- Dor de cabeça;
- Dor nos olhos;
- Olhos vermelhos;
- Olhos secos ou lacrimejantes;
- Visão embaçada ou dupla;
- Aumento da sensibilidade à luz;
- Dificuldade de concentração.

Sistema músculo – esquelético

- Fadiga física e muscular;
- Desconforto e cansaço nas zonas cervical, dorsal e lombar;
- Perturbações músculo-esqueléticas – mãos e pulsos.



3 – Quais as patologias mais frequentes?

As alterações mais frequentes sofridas pelos utilizadores de EDV podem ser agrupadas em três grandes patologias:

- a) Fadiga ocular;
- b) Fadiga física. Transtornos posturais;
- c) Fadiga mental ou psicológica.

4 – No que consiste a fadiga ocular?

A fadiga ocular é uma alteração funcional, de carácter reversível, devida a um esforço excessivo dos olhos. Os seus sintomas apresentam-se em três níveis:

- Desconforto ocular: sensação de peso nas pálpebras ou nos olhos, coceira, necessidade de esfregar os olhos, sonolência, ardor ocular, aumento do pestanejo;
- Transtornos visuais: perceção borrada dos caracteres mostrados no ecrã;
- Sintomas extraoculares: cefaleia, vertigem, sensação de inquietação e ansiedade.

5 – Como prevenir a fadiga visual nos locais de trabalho?

- Colocar o monitor ao nível e à distância dos olhos do utilizador que promova maior conforto, sendo a distância mínima de 40 cm.
- Assegurar níveis de iluminação adequados às tarefas a realizar, tendo em conta os tipos de lâmpadas, as armaduras e a cor de luz, sendo preferível do ponto de vista de conforto, obter espectros próximos da luz solar (luz branca).
- Orientar os postos de trabalho de maneira a que as janelas e as lâmpadas estejam localizadas lateralmente, com o objetivo de evitar situações de encandeamento (utilizador posicionado de frente para as fontes de iluminação) ou reflexo (utilizador de costas para as fontes de iluminação).

Riscos Ergonómicos. Equipamentos dotados de Visor

- De modo a proporcionar um melhor ambiente luminoso, pintar as paredes de cores neutras e os tetos de branco. Usar cores neutras para o pavimento com um baixo nível refletor.
- Efetuar várias pausas durante o dia, fechando os olhos por breves momentos, dando oportunidade aos olhos de não focar e deste modo relaxar.

6 – No que consiste a fadiga física?

A fadiga física é devida a uma tensão muscular repetitiva. Estes esforços excessivos podem provocar dores cervicais, dorsais, tensão na nuca e lombalgias.



7 – No que consiste a fadiga mental?

É devida a um esforço intelectual ou mental excessivo. É este tipo de fadiga que tem maior incidência entre os trabalhadores que operam com EDV.

8 – Quais as patologias que pode assumir?

Os sintomas de fadiga mental podem ser de três tipos:

- Transtornos neurológicos e alterações psicossomáticas (constipação, cefaleias, diarreias, palpitações);
- Perturbações psíquicas (ansiedade, irritabilidade, estados depressivos);
- Transtornos do sono (pesadelos, insônia, sono agitado).

9 – Quais os requisitos que devem ser garantidos na prevenção de riscos inerentes à utilização de EDV?

Quanto à sala de trabalho:

- As paredes devem ser de cores claras e mate;
- As lâmpadas devem ser equipadas com difusores de luz;
- A iluminação geral deve ter intensidade de 150 - 300 lux;
- O ruído ambiental para o trabalho normal deve ser inferior a 65 - 70 dB (A) e para o trabalho que exige concentração mental inferior a 55 dB (A);
- A temperatura seca deve ser de 19º - 24º e a humidade de 40% - 70%.

Quanto ao posto individual de trabalho:

- A distância visual ótima será de 45 - 55 cm;

Riscos Ergonómicos. Equipamentos dotados de Visor

- O ângulo visual deve ser de 10° - 20° em relação à horizontal;
- O porta-cópias deve estar à mesma altura que o ecrã;
- O teclado deve estar a uma altura do chão de 60 - 75 cm e não deverá ser colocado no bordo da mesa, deixando 10 - 15 cm para apoiar o pulso;
- O assento deve ter encosto regulável. A altura do assento regulável deverá ser de 38 - 48 cm. O assento deverá ter 40 cm de fundo. O ângulo dos braços deverá ser de 90° e o ângulo das pernas superior a 90° ;
- O apoio dos pés deve ser regulável em altura.

Quanto ao ecrã:

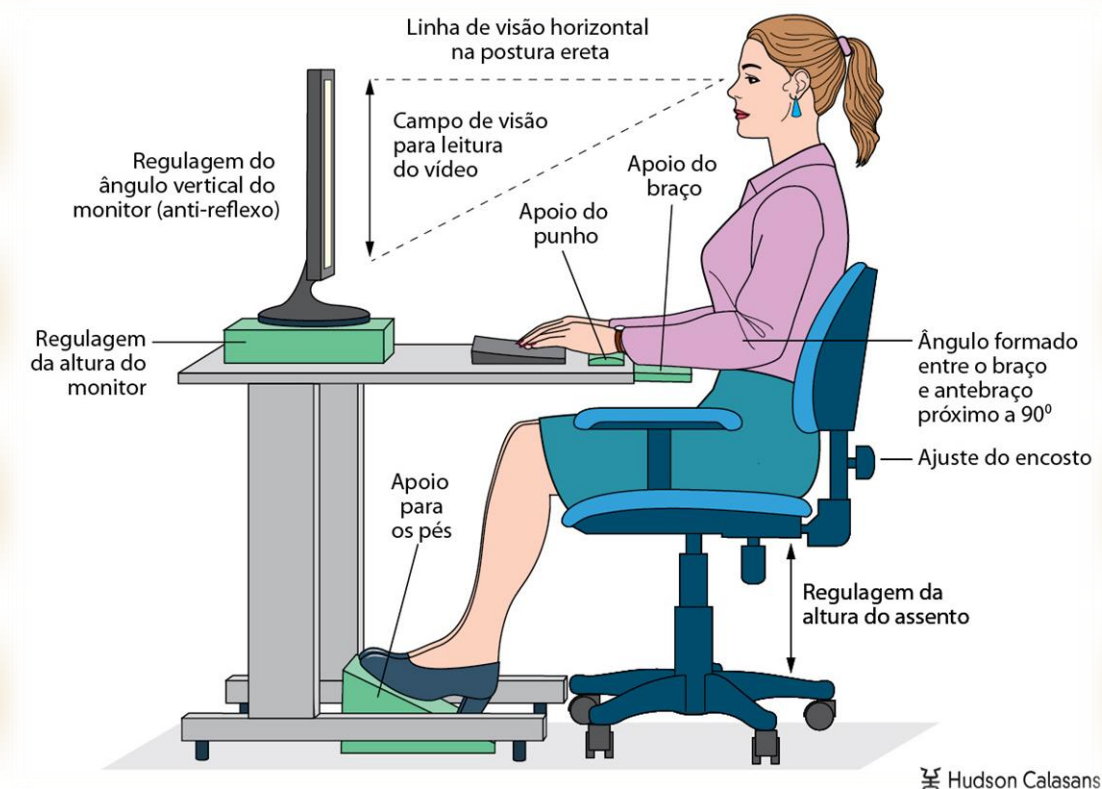
- Manter limpo;
- Afastado das janelas;
- Perpendicular às luzes;
- Sem reflexos desde o posto individual de trabalho.

10 – Em resumo, quais as medidas técnicas e organizacionais que podem ser tomadas para prevenir riscos na utilização de EDV?

- Garantir a resistência e a estabilidade das estruturas, nomeadamente das paredes, tetos, pavimentos, divisórias, janelas, portas, portões, escadas, etc.;
- Manter limpos e organizados os espaços de trabalho e espaços de armazenagem, bem como desobstruídas as vias de circulação e as vias de emergência;

Riscos Ergonômicos. Equipamentos dotados de Visor

- Eliminar, ou sinalizar todos desníveis e irregularidades nos pavimentos, obstáculos à circulação, tetos rebaixados e superfícies envidraçadas;
- Cumprir os requisitos legais na definição dos postos de trabalho: pé-direito, área e volume mínimo por trabalhador, largura das vias de circulação e dos caminhos de fuga e espaço entre postos de trabalho;
- Sistemas de iluminação artificial adequados às exigências da atividade: espaços de trabalho e vias de circulação;
- Sistemas de ventilação adequados a todos os locais de trabalho;
- Manter a organização e a limpeza de todos os espaços de trabalho e zonas sociais;
- Disponibilizar meios de acesso em altura: escadas, escadotes, etc.;



11 - Em resumo, quais as medidas técnicas e organizacionais que podem ser tomadas para prevenir riscos músculo – esqueléticos na utilização de EDV?

- Aquisição de mobiliário de trabalho com as características ajustadas às exigências da atividade, nomeadamente no que se refere à mesa de trabalho, cadeira, apoio para pés, suporte para papéis, etc.;
- Correta disposição espacial de todos os componentes do posto de trabalho;
- Adequada colocação de EDV – visor, teclado e rato, sobre o plano de trabalho;
- Cadeiras de trabalho estáveis que permitam regular o assento em altura e o espaldar em altura e inclinação, face à postura de trabalho correta a adotar;
- Superfície / plano de trabalho que permita o ajuste em altura;
- Apoio de pés para postos de trabalho, em que as cadeiras de trabalho ou características anatómicas dos trabalhadores, não permitam apoiar os pés sobre o pavimento;
- Organização e arrumação dos locais de trabalho e promoção do espaço necessário para a realização das tarefas;
- Introdução de pausas em tarefas que envolvam elevada sobrecarga do sistema músculo-esquelético;
- Equipamentos de trabalho que minimizem a adoção de posturas incorretas de trabalho;

Riscos Ergonômicos. Equipamentos dotados de Visor

- Realização de breves exercícios de relaxamento e de descontração muscular.



Uma Publicação

Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

Com o Apoio:



GOVERNO DA REPÚBLICA
PORTUGUESA

МОДЕЛИРОВАНИЕ

MODELS OF REALITY

группа знаний и инноваций

GROUP KNOWLEDGE AND INNOVATION