

**Diretrizes de
Ergonomia de
Concepção**

ADMINISTRATIVO



CADEIRA



- Estofado com espessura/maciez adequado (acima de 45mm / 50 a 55Kg/m³)
- Material que permita boa transpiração (tecido - evitar couro)
- Altura regulável (entre 38 e 57 cm)
- Acionamento fácil de regulagem de altura
- Assento de forma plana
- Borda anterior do assento arredondada
- Apoio dorsal firme e com regulagem de inclinação (entre 90° e 120°)
- Forma do apoio acompanhando curvaturas naturais da coluna
- Regulagem de altura do apoio dorsal
- Giratória
- Rodízios
- Braços com regulagem de altura



MESA



- Borda anterior arredondada (3 a 4mm arredondada)
- Dimensões apropriadas para o tipo de trabalho (área para documentos e objetos básicos)
- Material não reflexível (opaco)
- Possibilidade de posicionar o monitor mais para a frente ou mais para trás (entre 41 e 93 cm)
- Espaço para guardar objetos pessoais (gavetas ou gaveteiro separado)
- Espaço para as pernas suficientemente alto (entre 60 e 85 cm)
- Espaço para as coxas adequado (20 cm)
- Espaço para as pernas suficientemente profundo (entre 60 e 80 cm)
- Espaço para as pernas suficientemente largo (80 cm)
- Se possível altura regulável
- Retangular ou em L



APOIO PARA OS PÉS

- Largura suficiente (~47 cm)
- Inclinação ajustável
- Deve ser móvel
- Antiderrapante



TECLADO

- Fino
- Macio
- Teclas com dimensões corretas
- Configurado conforme a ABNT
- Teclado numérico junto para atividades que utilizam com frequência



MONITOR

- Centralizado com o colaborador
- Altura adequada (borda superior na altura dos olhos – entre 90 e 115 cm)
- Mecanismos de ajuste de altura
- Ajuste de inclinação
- Controle de brilho e contraste de tela
- Fosco e plano



USO DE 2 TELAS



- Serem telas de igual tamanho
- Estarem na mesma distância (aproximadamente um braço esticado)
- Estarem na mesma altura (borda superior no nível dos olhos)
- Em uma angulação aproximada de 35 graus, ângulo em fechamento
- Estar posicionado no centro das duas telas

Obs: esse posicionamento é para quem usa de forma igual continuamente durante o mesmo tempo as duas telas.

CPU

- Não deve tomar espaço excessivo no posto
- Nunca deve ser posicionado nos pés do colaborador
- Deve isolar de calor e ruído excessivo



NOTEBOOK

- Suporte para elevar a tela do equipamento até altura dos olhos
- Teclado externo com a mesma configuração do teclado do notebook
- Mouse externo
- Tela com dimensões de 14 polegadas o mais
- Dispositivos para inserção de vários tipos de mídias

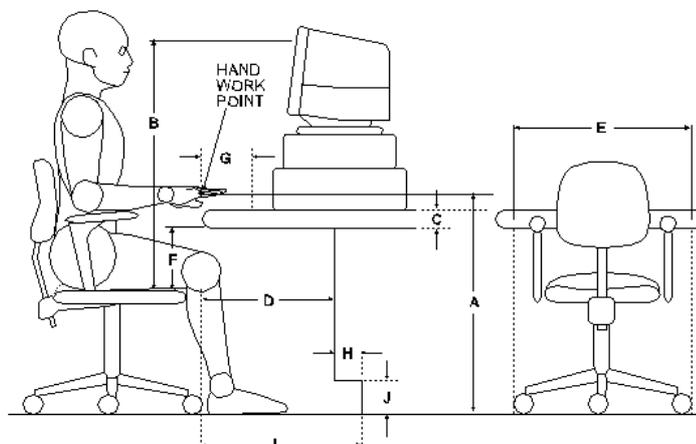


APOIO DE DOCUMENTOS

- Indicado para atividades com transcrição (digitalizações) de informações.
- Ajuste de inclinação
- Régua para acompanhar texto
- Material fosco
- Orientação flexível (Paisagem e Retrato)



ESTAÇÃO DE TRABALHO SENTADO



A. Altura do Trabalho:	
Trabalho Leve Manual	Ajuste 56 – 79 cm
Entrada de Dados	Ajuste. 63 – 87 cm
Trabalho de Precisão	Ajuste 68 – 91 cm
B. Altura do Monitor	Pref. Ajuste 69 – 84 cm Fixo: 69 cm
C. Espessura da Superfície de Trabalho	Máx. 5 cm
D. Profundidade Espaço para Joelho	Mín. 46 cm
E. Largura do vão para o joelho	Pref. 61 cm Mín. 53 cm
F. Folga para a Coxa	Mín. 20 cm
G. Distância do trabalho	2.5 – 10 cm
H. Profundidade do espaço para o Pé	Mín. 15 cm
I. Dist. até a parte traseira da Folga para o Pé	Mín. 61 cm
J. Altura do Espaço para o Pé	Mín. 15 cm

Outros Critérios de Estação de Trabalho Sentada

Altura do Assento	38 – 84 cm
Folga para a Cabeça	99 cm do assento
Descanso para o Pulso	Material macio, compressível
Descanso para o Pé	Altura e ângulo ajustáveis

Leandro Prieto .:
Gestor em Ergonomia

