

ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO

Elaborado de acordo com a Norma Regulamentadora 17 da Portaria MTb n.º
3.214 de 08 de junho de 1978.

INSTITUTO FEDERAL DO MATO GROSSO



Elaborado por:



WORK TEMPORARY SERVIÇOS EMPRESARIAIS LTDA – ME

CNPJ: 13.398.9746/0001-06

Sorriso, 19 de Outubro de 2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. ANÁLISE GLOBAL DO IFMT	6
3. ANÁLISE DA DEMANDA	8
4. METODOLOGIA ADOTADA	8
5. DADOS DO CAMPUS	10
5.1 Descrição do ambiente.....	10
5.2 População trabalhadora	10
6. ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	10
6.1 ADMINISTRAÇÃO.....	11
6.2 LABORATÓRIOS.....	11
6.3 FAZENDA EXPERIMENTAL	12
7. ANÁLISE ERGONÔMICA POR CARGO/FUNÇÃO	13
7.1. Direção Geral.....	13
7.2. Sala de Gabinete de Direção.....	23
7.3. Assessoria de Comunicação	43
7.4. Biblioteca.....	54
7.5. Coordenação de Assistência Estudantil.....	75
7.6. Sala de Coordenação de Extensão	94
7.7. Secretaria de Registro Escolar.....	115
7.8. Coordenadoria de T.I.	125
7.9. Coordenadoria Pedagógica.....	156
7.10. Coordenação de Cursos Superiores.....	215
7.11. Coordenação de Cursos Técnicos.....	245
7.12. Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas	276
7.13. Departamento de Administração e Planejamento	296
7.14. Departamento de ensino.....	394
7.15. Coordenações e Núcleo de produção.....	415
7.16. Salas de Aula	446
7.16.1. Sala de Aula 01.....	446
7.16.2. Sala de Aula 02.....	446
7.16.3. Sala de Aula 03.....	447
7.16.4. Sala de Aula 04.....	447

7.16.5. Sala de Aula 05.....	448
7.16.6. Sala de Aula 6.....	448
7.16.7. Sala de Aula 7.....	449
7.16.8. Sala de Aula 8.....	449
7.16.9. Sala de Aula 9.....	450
7.16.10. Sala de Aula 10	450
7.16.11. Sala de Aula 11	451
7.16.12. Sala de Aula 12	451
7.16.13. Sala de Aula 13	452
7.16.14. Sala de Aula 14	452
7.16.15. Sala de Aula 15	453
7.16.16. Sala de Aula 16	453
7.16.17. Sala de Aula 17	454
7.17. Laboratórios.....	480
7.17.1. Laboratório de Física e Matemática;.....	480
7.17.2. Laboratório de Informática I;.....	481
7.17.3. Laboratório de Informática II;.....	482
7.17.4. Laboratório de Desenho técnico;	483
7.17.5. Laboratório de Solos e Plantas;	484
7.17.6. Laboratório de Microbiologia;	485
7.17.7. Laboratório de Fitopatologia;.....	486
7.18. Fazenda experimental.....	487
8. SATISFAÇÃO NO TRABALHO.....	502
9. CLIMA ORGANIZACIONAL	503
10. VARIAÇÕES DA CARGA DE TRABALHO E INTERCORRÊNCIAS TÉCNICO- OPERACIONAIS MAIS FREQUENTES	504
11. REGISTRO DE ANÁLISE DE IMPRESSÕES E SUGESTÃODOS TRABALHADORES	505
12. CRONOGRAMA DE AÇÕES	506
13. ENCERRAMENTO	507
14. DOCUMENTAÇÃO DO PROFISSIONAL	508
15. CERTIFICADO DE CALIBRAÇÃO	511

1. INTRODUÇÃO

A primeira definição de Ergonomia surgiu por volta de 1857, feita pelo cientista polonês Wojciech Jarstembowsky, que publicou o artigo denominado “Ensaio de ergonomia, ou ciência do trabalho, baseada nas leis objetivas da ciência sobre a natureza”. Esta primeira definição estabelecia que: “A ergonomia como uma ciência do trabalho requer que entendamos a atividade humana em termos de esforço, pensamento, relacionamento e dedicação”. (Jarstembowsky, 1857).

Segundo Murrell (1965) a Ergonomia pode ser definida como um estudo científico das relações entre o homem e o seu ambiente de trabalho.

Em 2000 a IEA (International Ergonomics Association) adotou a seguinte definição: “A Ergonomia ou Fatores Humanos é uma disciplina científica ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos e projetos a fim de otimizar o bem-estar humano e o desempenho global do sistema”. Definição atualmente também adotada pela ABERGO (Associação Brasileira de Ergonomia).

Etimologicamente, o termo “ergonomia” tem origem das palavras gregas “nomos”, que significa “norma”, e “ergo”, que significa “trabalho”. Pode-se então dizer que ergonomia é a “ciência do trabalho”, ou ainda que desenvolve regras e normas para conceber um sistema de trabalho. Neste contexto, o termo trabalho significa uma atividade no qual um operador humano busca alcançar um objetivo.

No cenário nacional a Norma Regulamentadora 17 – Ergonomia, foi originalmente editada pela Portaria MTb n.º 3.214, de 08 de junho de 1978, de maneira a regulamentar os artigos 175, 176, 178, 198 e 199 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), conforme redação dada pela Lei nº 6.514, de 22 de dezembro de 1977, que alterou o Capítulo V (Da Segurança e da Medicina do Trabalho) do Título II da CLT.

Caracterizada como Norma Geral pela Portaria SIT n.º 787, de 28 de novembro de 2018, a redação da NR-17 estabelece parâmetros para permitir a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

Sem a constituição de uma Comissão Nacional Tripartite Temática (CNTT) para o acompanhamento permanente da implementação da NR-17, as atualizações da norma são discutidas diretamente no âmbito da Comissão Tripartite Paritária Permanente (CTPP).

Desde a sua publicação, a norma passou por uma ampla revisão, em 1990, e, posteriormente, por quatro alterações pontuais.

A primeira revisão foi publicada pela Portaria MTPS n.º 3.751, de 23 de novembro de 1990, que conferiu nova redação à norma. Essa revisão levou em consideração as sugestões apresentadas pelos grupos de trabalho instituídos pela Portaria MTb n.º 3.223, de 29 de junho de 1989.

Em 2007, a norma ganhou dois anexos. Assim, a Portaria SIT n.º 08, de 30 de março, inseriu na norma o Anexo I - Trabalho dos Operadores de Checkout, e a Portaria SIT n.º 09, publicada na mesma data, inseriu o Anexo II - Trabalho em Teletendimento/Telemarketing. Essas alterações foram aprovadas durante a 49ª Reunião Ordinária da CTPP, realizada em 28 de março de 2007.

Ainda em 2007, a Portaria SIT n.º 13, de 21 de junho, adequou a redação de alguns subitens do Anexo I da NR-17.

A última alteração da norma foi realizada por meio da Portaria MTb n.º 876, de 24 de outubro de 2018, para ajuste do subitem 17.5.3.3, referente à disposição sobre iluminância, em função do cancelamento da norma técnica ABNT NBR 5413. A partir dessa publicação, a norma passou a referenciar a Norma de Higiene Ocupacional nº 11 (NHO 11) - Avaliação dos Níveis de Iluminamento em Ambientes de Trabalho Internos, da Fundacentro.

Conforme agenda regulatória definida durante a 97ª Reunião Ordinária da CTPP, realizada em 04 e 05 de junho de 2019, a modernização da NR-17 encontra-se em processo de revisão tripartite.

2. ANÁLISE GLOBAL DO IFMT

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso – IFMT, criado nos termos da Lei nº. 11.892, de 29 de dezembro de 2008, mediante integração do Centro Federal de Educação Tecnológica de Mato Grosso, do Centro Federal de Educação Tecnológica de Cuiabá e da Escola Agrotécnica Federal de Cáceres, é uma instituição de educação superior, básica e profissional, pluricurricular e multicampi, especializada na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino. Vinculada ao Ministério da Educação, possui natureza jurídica de autarquia, com autonomia administrativa, patrimonial, financeira, didático-pedagógica e disciplinar.

O IFMT tem no Estado de Mato Grosso a sua área de atuação geográfica, conta com 14 campi em funcionamento (Alta Floresta, Barra do Garças, Cáceres, Campo Novo do Parecis, Confresa, Cuiabá – Octayde Jorge da Silva, Cuiabá – Bela Vista, Juína, Pontes e Lacerda, Primavera do Leste, Rondonópolis, São Vicente, Sorriso e Várzea Grande). Possui ainda cinco campi avançados, nos municípios de Diamantino, Lucas do Rio verde, Tangará da Serra, Sinop e Guarantã do Norte.

O Campus Avançado Sorriso é composto pelos seguintes setores:

- Assessoria de Comunicação
- Biblioteca
- Coordenadoria de Extensão
- Coordenadoria de Registro Escolar
- Coordenadoria de Tecnologia da Informação
- Coordenadoria de Assistência Estudantil
- Coordenadoria de Contratos e Convênios
- Coordenadoria de Execução Financeira e Orçamentária
- Coordenadoria do Curso Superior de Bacharelado em Engenharia Agrônômica
- Coordenadoria do Curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio

- Coordenadoria do Curso Técnico em Agropecuária Subsequente ao Ensino Médio
- Coordenadoria do Curso Técnico em Alimentos Integrado.
- Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas
- Coordenadoria de Pedagógica
- Curso Superior de Tecnologia em Gestão Ambiental
- Curso Superior de Tecnologia em Produção de Grãos
- Departamento de Administração e Planejamento
- Departamento de Compras
- Departamento de Ensino
- Direção Geral
- Fazenda Experimental
- Gabinete do Campus Sorriso
- Laboratório de Desenho Técnico
- Laboratório de Física e Matemática
- Laboratório de Fitopatologia e Biologia
- Laboratório de Informática I - Mezanino/ Pós Graduação
- Laboratório de Informática II
- Laboratório de Microbiologia
- Laboratório de Solos e Nutrição de Plantas
- Núcleo de Apoio às Pessoas com Necessidades Específicas
- Núcleo de Produção
- Salas de Aula
- Setor de Contabilidade
- Setor de Patrimônio
- Setor de Pesquisa
- Sala dos Professores
- Setor de Transporte
- Núcleo de Produção

3. ANÁLISE DA DEMANDA

Esta Análise Ergonômica do Trabalho visa avaliar, além do estabelecido na NR 17 e seu manual de aplicação, os aspectos relacionados ao posto de trabalho e suas características, aspectos ambientais, a organização do trabalho, análise de atividade repetitiva, estatística da incidência de queixas e agravos a saúde, avaliação de satisfação com o trabalho e com o clima organizacional, análise de impressões e sugestões dos trabalhadores, avaliação de postura estática de trabalho e avaliação de sobrecarga mental.

4. METODOLOGIA ADOTADA

Para alcançar os objetivos propostos, foi utilizado nesta Análise Ergonômica do Trabalho a observação do trabalho em sua atividade real e as seguintes ferramentas e questionários:

Lista de verificação de atendimento aos itens da NR-17.

Questionário Geral demonstrando como as atividades são executadas, a produção em relação ao tempo alocado para as atividades, existência de pausas e sua frequência, variação da carga de atendimento e intercorrências técnico-operacionais mais frequentes.

Método ROSA (Rapid Office Strain Assessment) foi desenvolvido em 2012 por Michel Sonne, Dino Villalta e David Andrew. Ele foi projetado para quantificar rapidamente os riscos associados ao trabalho no computador e estabelecer um nível de ação para mudança. Os fatores de risco do uso de computadores foram identificados em pesquisas anteriores e padrões de projeto de escritório para a cadeiras, monitor, telefone, teclado e mouse. A pontuação final do método ROSA varia em magnitude de 1 a 10, com cada pontuação sucessiva representando uma presença aumentada de fatores de risco.

ANTROPOMETRIA – Seu estudo é uma excelente forma na definição de medidas de projetos para mobiliários, máquinas, equipamentos e ferramentas para que fiquem ergonomicamente corretos.

Método ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO TRABALHO AO COMPUTADOR. Foi desenvolvido por Hudson Couto onde foi proposto um check-list como meio para avaliar o posto de trabalho ao computador.

Método RULA foi desenvolvido por Lynn McAtamney e Nigel Corlett da Universidade de Nottingham em 1993 para avaliar a exposição dos trabalhadores a fatores de riscos que podem ocasionar transtornos nos membros superiores do corpo.

Método ERGOS – CARGA MENTAL foi desenvolvido na Espanha, em 1989, pelo Serviço de Prevenção da antiga Empresa Nacional de Siderurgia (ENSIDESA). A forma de avaliação é através de um questionário em que cada resposta gera uma pontuação. Então a soma de todos os pontos é multiplicada por 0,83 para de obter a pontuação final.

Método MOORE E GARG foi desenvolvido por Moore e Garg em 1995, o método avaliar os seis fatores mostrados de forma que cada um recebe uma pontuação. O resultado da multiplicação entre as pontuações o Strain Index, que é o resultado do Método.

Método TLV HAL foi desenvolvido pela ACGIH para permitir a avaliação dos fatores de risco do trabalho associados a distúrbios osteomusculares da mão e do punho.

AVALIAÇÃO DO MOBILIÁRIO:

ABNT NBR 13.962, Móveis para escritório – Cadeiras – especifica as características físicas e dimensionais e classifica as cadeiras para escritório, bem como estabelece os métodos para a determinação da estabilidade, da resistência e da durabilidade de cadeiras de escritório, de qualquer material.

ABNT NBR 13.966, Móveis para escritório – Mesas - Esta Norma especifica as características físicas e dimensionais e classifica as mesas para escritório.

5. DADOS DO CAMPUS

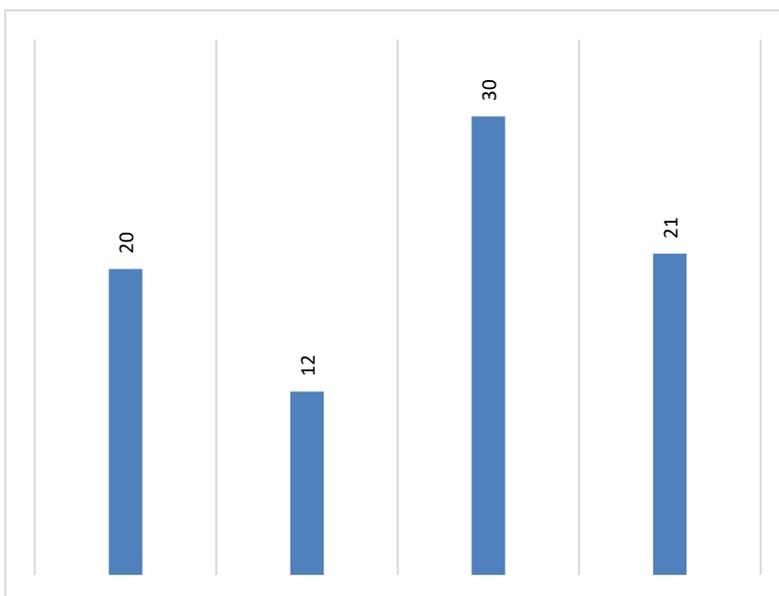
O Ramo de atividade é Educação profissional de nível tecnológico com código CNAE 85.42-2-00, com Grau de Risco 2, de acordo com o Quadro I da NR – 4.

5.1 Descrição do ambiente

O Campus Avançado Sorriso é composto por 2 pavimentos, construído em alvenaria, climatizado através de sistema de ar-condicionado, provido de iluminação artificial. Piso, teto e divisórias internas de cores claras.

5.2 População trabalhadora

O gráfico abaixo indica o tempo de trabalho no instituto, sendo que 24% dos servidores tem menos de 3 anos no instituto, 14% tem entre 3 a 5 anos de instituto, 36% tem entre 5 e 10 anos de instituto e 25% tem mais de 10 anos de instituto.



O trabalho é organizado conforme a seguir:

6.1 ADMINISTRAÇÃO

A administração Campus Avançado Sorriso tem como atribuição planejar, avaliar, coordenar, acompanhar e executar as políticas educacionais e diretrizes de ensino do nosso campus.

- Direção Geral;
- Sala de Gabinete de Direção;
- Assessoria de Comunicação;
- Biblioteca;
- Coordenação de Assistência Estudantil;
- Sala de Coordenação de Extensão;
- Secretaria de Registro Escolar;
- Coordenadoria de T.I.;
- Coordenadoria Pedagógica;
- Coordenação de Cursos Superiores;
- Coordenação de Cursos Técnicos;
- Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas;
- Departamento de Administração e Planejamento;
- Departamento de Ensino;
- Coordenações e Núcleo de produção;
- Salas de Aula.

6.2 LABORATÓRIOS

- Laboratório de Física e Matemática;
- Laboratório de Informática I;
- Laboratório de Informática II;
- Laboratório de Desenho Técnico;
- Laboratório de Solos e Plantas;

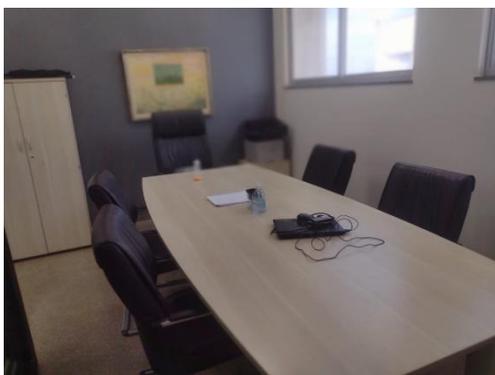
- Laboratório de Microbiologia;
- Laboratório de Fitopatologia.

6.3 FAZENDA EXPERIMENTAL

- Fazenda Experimental.

7. ANÁLISE ERGONÔMICA POR CARGO/FUNÇÃO

7.1. Direção Geral

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

CARGO/FUNÇÃO: Diretor Geral	NOME: Claudir Von Dentz
TAREFA PRESCRITA	
<p>O Diretor Geral é o responsável por planejar, coordenar, supervisionar e fiscalizar todas as atividades do campus, cabendo a ele a ordenação de despesas no âmbito do campus.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e

	tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O diretor geral do campus é responsável por fazer a gestão dos seu campus, coordenando as atividades administrativas e pedagógicas, ou seja, compete a eles a supervisão dos programas de ensino, pesquisa e extensão e a gestão das atividades administrativas.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa diretor, com quinas vivas, na cor argila escura fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,60m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca.</p> <p>MOUSE E TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p>	

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o

trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.			
Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RÚIDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
519	24,9 °C	56,2 dB(A)	61,8 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do</p>			

valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

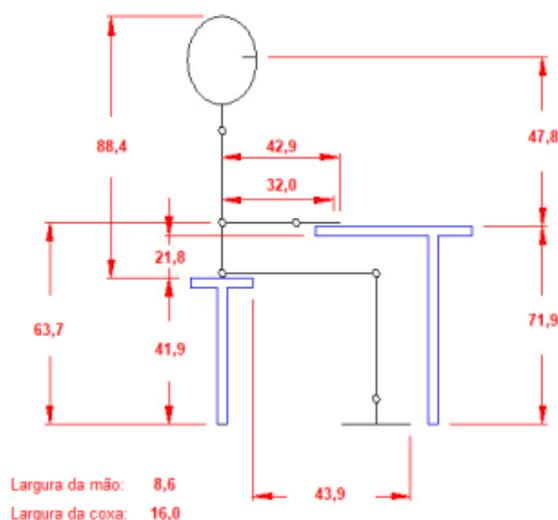
Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados

Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de</p>	

análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

ALTURA DO SERVIDOR	1,70
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	72,1 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	47,2 cm
Distância vertical superfície e o assento:	41,9 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,0 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO

AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Alta
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Complexos
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não

Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
34,86	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	30	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

7.2. Sala de Gabinete de Direção

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Chefe de Gabinete	NOME: Edmundo Leite Xavier Neto
TAREFA PRESCRITA	
<p>Dar suporte administrativo e técnico nas áreas de recursos humanos, administração, finanças e logística; atender usuários, fornecendo e recebendo informações; tratar de documentos variados, cumprindo todo o procedimento necessário referente aos mesmos; preparar relatórios e planilhas; executar serviços áreas de escritório. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé,

	andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Responsável por fornecer assessoria estratégica ao diretor-geral ou à administração da instituição, auxiliando na tomada de decisões importantes e no planejamento estratégico.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação</p>	

do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
524	25,1 °C	55,9 dB(A)	61,5 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do

Joelhos a 90°

Assento	
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto	

ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

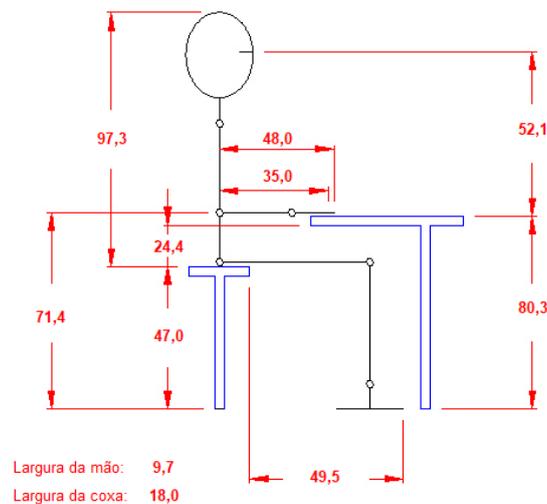
ALTURA DO SERVIDOR

1,88

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	73,2 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	45,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,1 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,8 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

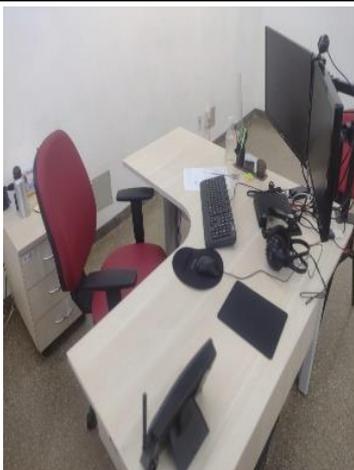
Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim

Seção B – Iniciativa		
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo,
Pontos Seção A	22	
Pontos Seção B	16	

		no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenação de Cursos – Direção Geral	NOME: Rubia Maria Vieira Giovelli
TAREFA PRESCRITA	
Supervisionar os setores de Administração e Planejamento para o desenvolvimento das atividades de planejamento e execução orçamentária, financeiro e patrimonial, controle, fiscalização, gestão de contratos e aquisições de bens e serviços.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
O coordenador de administração e planejamento possui uma série de responsabilidades relacionadas à gestão administrativa, planejamento estratégico e operações da instituição. Participa na formulação, implementação e monitoramento do planejamento estratégico da instituição, alinhando os objetivos e metas institucionais.	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

SUPORTE PARA PÉS: Possui regulagem de altura, ângulo ajustável, com boa superfície de apoio com acabamento antiderrapante.

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
524	25,1 °C	55,9 dB(A)	61,5 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do</p>			

valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados

Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE:	
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR	
Elementos Avaliados	Resultado

Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias	Não	

perigosas?	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim

Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
24,9	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	14	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.3. Assessoria de Comunicação

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em cerâmica. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Jornalista	NOME: Dieison D. Avila Guisolfi
TAREFA PRESCRITA	
<p>Recolher, redigir, registrar através de imagens e de sons, interpretar e organizar informações e notícias a serem difundidas, expondo, analisando e comentando os acontecimentos. Fazer seleção, revisão e preparo definitivo das matérias jornalísticas a serem divulgadas em jornais, revistas, televisão, rádio, internet, assessorias de imprensa e quaisquer outros meios de comunicação com o público. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	06:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 01h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade

Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>É responsável por coletar, criar, registrar por meio de texto, imagens e áudio, interpretar e organizar informações e eventos para disseminação. Selecionar, revisar e preparar conteúdo jornalístico para veiculação em diversos meios de comunicação. contribuir para atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
503	24,7 °C	56,2 dB(A)	60,6 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

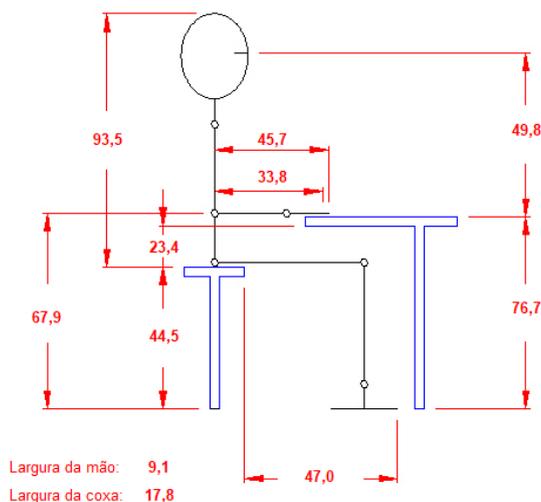
Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito

de conforto acústico será de até 65 dB(A).	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro

Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente	
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados	
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		AÇÃO
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Após a aplicação do método ROSA concluímos a administração deve fornecer uma cadeira de trabalho ergonômica, pois é essencial para promovero conforto e a saúde do servidor durante longas horas de trabalho, essa cadeira dentro da ABNT NBR 13962 que oferecerá suporte adequado para a coluna vertebral, ajustes personalizáveis e materiais que proporcionam conforto ao usuário a suas medidas antropométricas.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA		
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>		
ALTURA DO SERVIDOR	1,78	
Resultado do Método de Análise		
Distância entre a superfície e o piso:	69,3 cm	
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	44,7 cm	
Distância vertical superfície e o assento:	38,1 cm	
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	31,2 cm	
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas		



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica

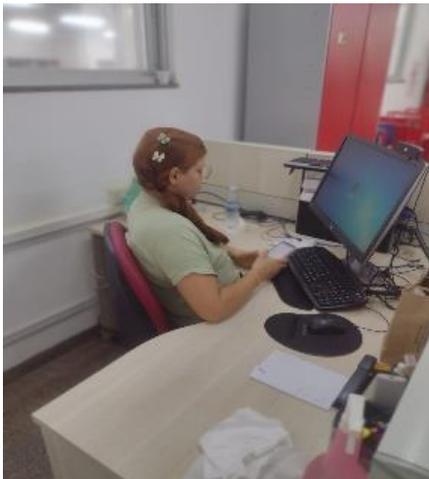
		excelente
Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do postode trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúdeocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		5 a 15% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clico de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Baixa

Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Pouco
Os erros geram grandes repercussões?	Não
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Simples
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim

Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Sim	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
16,6	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	8	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.4. Biblioteca

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em cerâmica. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	
CARGO/FUNÇÃO: Bibliotecária - documentalista	NOME: Cintya Mikaela da Silva Araujo
TAREFA PRESCRITA	
<p>Disponibilizar informação; gerenciar unidades como bibliotecas, centros de documentação, centros de informação e correlatos, além de redes e sistemas de informação; tratar tecnicamente e desenvolver recursos informacionais; disseminar informação com o objetivo de facilitar o acesso e geração do conhecimento; desenvolver estudos e pesquisas; promover difusão cultural; desenvolver ações educativas. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	06:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 01h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda

Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Fornecer acesso a informações; administrar unidades como bibliotecas, centros de documentos, centros de informação e estruturas similares, bem como redes e sistemas de informação; processar e enriquecer recursos informacionais de maneira técnica; divulgar informações visando facilitar o acesso e a criação de conhecimento; conduzir pesquisas e analisar; estimular a difusão cultural; implementar iniciativas educacionais. Contribuir com suporte nas áreas de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de</p>	

<p>altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p> <p>Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.</p>

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
507	25,0 °C	54,1 dB(A)	61,8 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

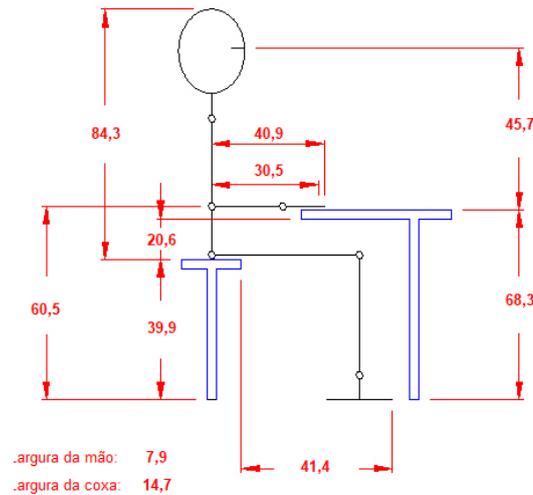
Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito

de conforto acústico será de até 65 dB(A).	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro

Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	
AÇÃO	
Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA concluímos a administração deve fornecer uma cadeira de trabalho ergonômica, pois é essencial para promovero conforto e a saúde do servidor durante longas horas de trabalho, essa cadeira dentro da ABNT NBR 13962 que oferecerá suporte adequado para a coluna vertebral, ajustes personalizáveis e materiais que proporcionam conforto ao usuário a suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,63
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	68,2 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	45,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	39,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente

Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do postode trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúdeocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	5 a 15% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Baixa	
Seção A - Complexidade		

O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Pouco
Os erros geram grandes repercussões?	Não
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Simples
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim

Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?		Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?		Não
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?		Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?		Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Sim
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Não
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Não
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
16,6	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	8	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Auxiliar de biblioteca	NOME: Cimara Ducatti dos Santos
TAREFA PRESCRITA	
<p>Atuar no tratamento, recuperação e disseminação da informação e executar atividades especializadas e administrativas relacionadas à rotina de unidades ou centros de documentação ou informação, quer no atendimento ao usuário, quer na administração do acervo, ou na manutenção de bancos de dados. Colaborar no controle e na conservação de equipamentos. Realizar manutenção do acervo. Participar de treinamentos e programas de atualização. Auxiliar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão. Utilizar recursos de informática. Executar outras tarefas de mesma natureza e nível de complexidade associadas ao ambiente organizacional.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Realizar tarefas relacionadas à gestão e disseminação de informações em unidades de documentação e informação, abrangendo atendimento ao usuário, administração do acervo, manutenção de bancos de dados e conservação de equipamentos. Participar de treinamentos, auxiliar em atividades acadêmicas, utilizar recursos de informática e executar outras tarefas similares no ambiente de trabalho.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa diretor em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,60m x 1,60m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a

cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para

avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
507	25,0 °C	54,1 dB(A)	61,8 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da</p>			

temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora

	continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30º)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	

ALTURA DO SERVIDOR	1,60	
Resultado do Método de Análise		
Distância entre a superfície e o piso:	69,4 cm	
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	46,7 cm	
Distância vertical superfície e o assento:	42,3 cm	
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,9 cm	
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas		
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p> <p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE:		
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica

		excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não

O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Baixa
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Pouco
Os erros geram grandes repercussões?	Não
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Simples
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário

		Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?		Não
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?		Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?		Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Sim
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Não
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Não
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
16,6	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	8	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.5. Coordenação de Assistência Estudantil

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janelas laterais e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	
CARGO/FUNÇÃO: Coordenadora de Assistência Estudantil	NOME: Lucineia Rosa Soares
TAREFA PRESCRITA	
<p>A Coordenação de Assistência Estudantil (CAE) é o órgão encarregado pela elaboração, coordenação e execução de planos, programas e projetos de assistência estudantil, orientação educacional e promoção social. Para tal, realiza ações nas áreas de saúde, esporte e cultura, visando ao desenvolvimento físico, psíquico e social dos discentes. Compete à Coordenadora de Assistência Estudantil: Promover políticas de assistência social aos discentes objetivando a adaptabilidade do discente e seu melhor rendimento acadêmico; Acompanhar e atender, em conjunto às seções competentes, discentes com dificuldades no processo ensino-aprendizagem; Estimular a participação dos pais e/ou responsáveis pelos discentes na vida acadêmica dos mesmos.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno

Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.

TAREFA REAL E ATIVIDADES

O coordenador é responsável por desenvolver e implementar programas e serviços que atendam às necessidades dos estudantes, como orientação acadêmica, aconselhamento psicológico, serviços de saúde, suporte financeiro, bolsas de estudo, entre outros.

POSTO DE TRABALHO



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m X 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulação de altura e borda fosca;

<p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p> <p>SUORTE PARA PÉS: Possui regulagem de altura, ângulo ajustável, com boa superfície de apoio com acabamento antiderrapante.</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p> <p>Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.</p> <p>Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância</p>

confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
525	24,3 °C	53,7 dB(A)	60,8 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	AÇÃO

4	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC- segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,55
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	64,8 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	44,0 cm
Distância vertical superfície e o assento:	38,3 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,1 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	
<p>Largura da mão: 7,6 Largura da coxa: 13,7</p>	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE
TRABALHO AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL	
Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o cliço de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim

Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim	
Seção B – Iniciativa		
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho

Pontos Seção A	24	estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Assistente social	NOME: Gheysa Maria Pereira Lima Eickhoff
TAREFA PRESCRITA	
<p>Prestar serviços sociais orientando indivíduos, famílias, comunidade e instituições sobre direitos e deveres (normas, códigos e legislação), serviços e recursos sociais e programas de educação; planejar, coordenar e avaliar planos, programas e projetos sociais em diferentes áreas de atuação profissional (seguridade, educação, trabalho, jurídica, habitação e outras); desempenhar tarefas administrativas e articular recursos financeiros disponíveis. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Fornecer orientação sobre direitos, deveres, serviços e recursos sociais, assim como programas educacionais. Planejar, coordenar e avaliar projetos sociais em diversas áreas profissionais. Executar tarefas administrativas e buscar recursos financeiros, enquanto contribui para atividades acadêmicas.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m X 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura,

inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para

avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
525	24,3 °C	53,7 dB(A)	60,8 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25

°C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos	
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente	
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).	
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.	
Seção C (Mouse e Teclado)		
Mouse	Mouse alinhado com o ombro	
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente	
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados	
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		AÇÃO
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais,	Baixa	

indicações, alarmes e/ou defeitos é?	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Sim
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não

Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
29,88	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.6. Sala de Coordenação de Extensão

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janelas laterais e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – extensão e relações empresarias	NOME: Everton Jose Almeida
TAREFA PRESCRITA	
<p>Ministrar aulas em disciplinas relacionadas á área do concurso prestado e áreas afins, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico, e superior. Participar de atividades de ensino, pesquisa e extensão bem como inerente ao exercício de direção, assessoramento, chefia, coordenação e assistência na própria instituição.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e

	tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O coordenador de extensão e relações empresariais é responsável pela promoção e desenvolvimento de atividades de extensão universitária. Também cuidam de desenvolver planos estratégicos para as atividades de extensão, alinhando-as com a missão e os objetivos da instituição.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, sem apoio dorsal e com apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação</p>	

do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
521	24,8 °C	58,2 dB(A)	62,8 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>	
<p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p>	
<p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.</p>	
<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos	

oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

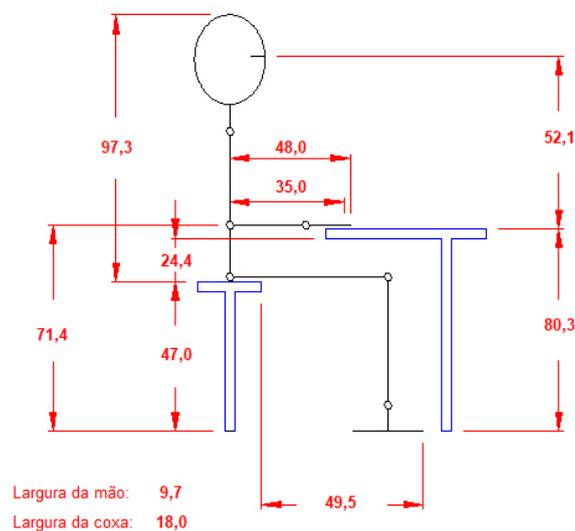
ALTURA DO SERVIDOR

1,87

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	80,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	52,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	47,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	48,5 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a	Não

organização do trabalho?		
Seção B – Iniciativa		
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?		Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?		As vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?		Parcialmente
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?		Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?		Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?		Sim
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?		Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?		Não
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?		Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?		Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Não
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Não
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Não
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,34	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	

		significativo desconforto.
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Professor de ensino básico técnico e tecnológico	NOME: Miguel Juliano Belo Perzyvitoski
TAREFA PRESCRITA	
Ministrar aulas em disciplinas relacionadas às suas respectivas áreas, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior. Participar das atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Além de ministrar aulas em disciplinas relacionadas à sua área de formação, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior, o professor tem como tarefa avaliar os alunos por meio das correções de provas ou exercícios, e criar novos conteúdos. Ele também prepara o diário de classe, realiza chamadas para monitorar a presença das pessoas e elabora todas as aulas de um ano todo.	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, sem apoio dorsal e com apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a

cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para

avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
521	24,8 °C	58,2 dB(A)	62,8 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>			

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

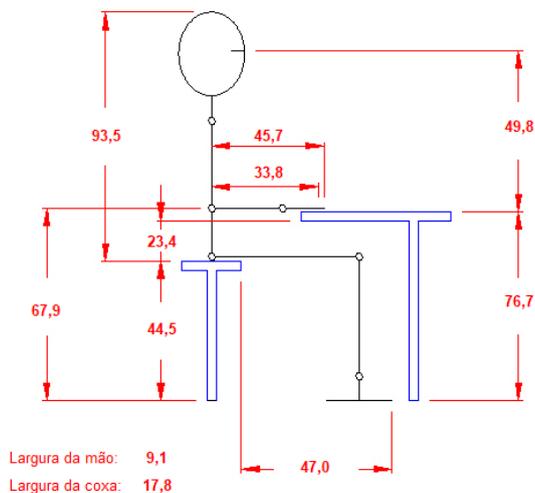
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.

Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao</p>	

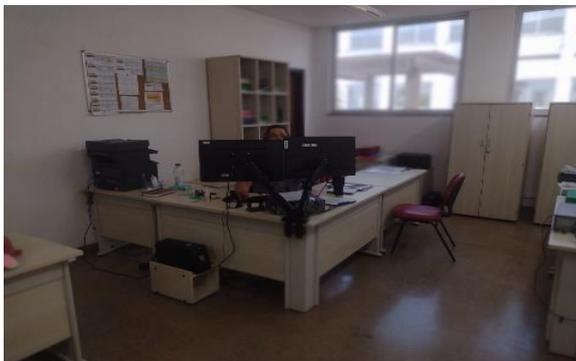
posto.	
ALTURA DO SERVIDOR	1,81
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	78,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	50,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	46,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	47,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	
 <p>Largura da mão: 9,1 Largura da coxa: 17,8</p>	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p> <p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE:	
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR	

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Media	

Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	

Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
24,9	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	20	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.7. Secretaria de Registro Escolar

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em cerâmica. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Registro escolar	NOME: Charlie Silva Fernandes
TAREFA PRESCRITA	
Organizar e manter sob sua guarda o cadastro de alunos, efetuar matrícula dos alunos e preparar diários de classe.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	

É responsável por elaborar o planejamento organizacional; Promovem estudos de racionalização e controlam o desempenho organizacional do campus Avançado do IFMT – Sorriso - MT.

POSTO DE TRABALHO



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa diretor em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,60m x 1,60m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas

do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
502	24,9 °C	56,4 dB(A)	61,5 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do

valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados

Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do</p>	

corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.	
ALTURA DO SERVIDOR	1,70
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	72,1 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	47,2 cm
Distância vertical superfície e o assento:	41,9 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,0 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	
<p>Largura da mão: 8,6 Largura da coxa: 16,0</p>	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p> <p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE:	

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	

Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Média
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	

Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Sim	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	8	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.8. Coordenadoria de T.I.

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em cerâmica. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

CARGO/FUNÇÃO: Técnico de Tecnologia da Informação	NOME: Silvio Marcio Inoui Filho
TAREFA PRESCRITA	
<p>Desenvolver sistemas e aplicações, determinando interface gráfica, critérios ergonômicos de navegação, montagem da estrutura de banco de dados e codificação de programas; projetar, implantar e realizar manutenção de sistemas e aplicações; selecionar recursos de trabalho, tais como metodologias de desenvolvimento de sistemas, linguagem de programação e ferramentas de desenvolvimento. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda

Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O técnico de Tecnologia da Informação realiza configurações de sistemas de informática, instala equipamentos e verifica as causas de falhas na programação de computadores. Além de acompanhar a manutenção dos sistemas implantados, operar computadores, suas unidades periféricas e equipamentos de apoio.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com pés fixos, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma

distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RÚIDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
515	24,2 °C	56,3 dB(A)	60,3 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 –			

Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão	

em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados

Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		AÇÃO
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Após a aplicação do método ROSA concluímos a administração deve fornecer uma cadeira de trabalho ergonômica, pois é essencial para promovero conforto e a saúde do servidor durante longas horas de trabalho, essa cadeira dentro da ABNT NBR 13962 que oferecerá suporte adequado para a coluna vertebral, ajustes personalizáveis e materiais que proporcionam conforto ao usuário a suas medidas antropométricas.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE:		
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao		

computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do postode trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúdeocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o cliço de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não

Seção A – Atenção

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média

Seção A – Complexidade

O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo

Seção A – Monotonia

Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
-----------------------------------------------------------------	------------

Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente

O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Não
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Sim
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Sim
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico de Tecnologia da Informação	NOME: Monica da Silva
TAREFA PRESCRITA	
<p>Executar trabalhos técnicos de laboratório relacionados com a área de atuação, acompanhar a manutenção dos sistemas implantados, operar computadores, suas unidades periféricas e equipamentos de apoio. Transmitir e receber dados. Instruir usuários na utilização de equipamentos e sistemas. Acompanhar e executar a instalação dos equipamentos bem como a manutenção preventiva dos mesmos. Identificar irregularidades nos equipamentos para efeito de manutenção. Copiar arquivos para efeito de segurança. Executar manutenção em planos de testes em programas / sistemas. Definir e implementar novas soluções tecnológicas. Orientar, acompanhar e controlar os recursos computacionais disponíveis, incluindo os serviços desenvolvidos por terceiros. Desenvolver e/ou manter sistemas, recuperar informações em ambientes de Banco de Dados. Coordenar projetos e sistemas aplicativos. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão. Executar outras tarefas de mesma natureza e nível de complexidade associadas ao ambiente organizacional.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	

O técnico de Tecnologia da Informação realiza configurações de sistemas de informática, instala equipamentos e verifica as causas de falhas na programação de computadores. Além de acompanhar a manutenção dos sistemas implantados, operar computadores, suas unidades periféricas e equipamentos de apoio.

POSTO DE TRABALHO



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com pés fixos, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter

condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RÚIDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
515	24,2 °C	56,3 dB(A)	60,3 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à

altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	AÇÃO
3	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	

Após a aplicação do método ROSA concluímos a administração deve fornecer uma cadeira de trabalho ergonômica, pois é essencial para promover o conforto e a saúde do servidor durante longas horas de trabalho, essa cadeira dentro da ABNT NBR 13962 que oferecerá suporte adequado para a coluna vertebral, ajustes personalizáveis e materiais que proporcionam conforto ao usuário a suas medidas antropométricas.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO
DE TRABALHO AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL	
Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A – Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médio

Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não
Seção B – Demandas Gerais	
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL	

PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico em Audiovisual	NOME: Helder Silva de Melo
TAREFA PRESCRITA	
O técnico em audiovisual opera e mantém equipamentos audiovisuais, grava e edita vídeos educacionais, fornece suporte técnico, colabora na produção de conteúdo educacional, treina a equipe escolar e gerencia recursos de tecnologia audiovisual na instituição de ensino.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Gerenciar e operar equipamentos audiovisuais, criar e editar conteúdo educacional. Além disso, fornecer suporte técnico e auxiliar na gestão dos recursos audiovisuais da instituição.	
POSTO DE TRABALHO	
	

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com pés fixos, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele</p>

mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
515	24,2 °C	56,3 dB(A)	60,3 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p>			

<p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.</p> <p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos

	(Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	
AÇÃO	
Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA concluímos a administração deve fornecer uma cadeira de trabalho ergonômica, pois é essencial para promover o conforto e a saúde do servidor durante longas horas de trabalho, essa cadeira dentro da ABNT NBR 13962 que oferecerá suporte adequado para a coluna vertebral, ajustes personalizáveis e materiais que proporcionam conforto ao usuário a suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	

ALTURA DO SERVIDOR	1,78
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	73,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	48,7 cm
Distância vertical superfície e o assento:	40,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	33,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	
<p>Largura da mão: 9,1 Largura da coxa: 17,8</p>	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p> <p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>	

MÉTODO DE ANÁLISE: CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o	Sim	

clico de trabalho sem gerar transtorno?	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A – Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	

Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é
Pontos Seção A	24	

Pontos Seção B	12	improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

7.9. Coordenadoria Pedagógica

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em cerâmica. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

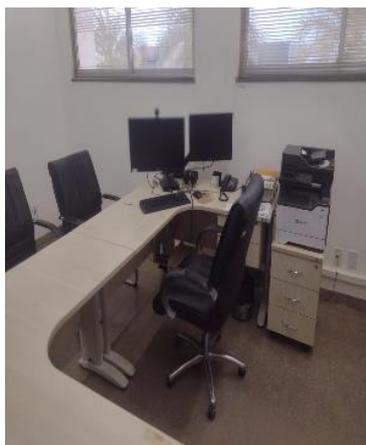
CARGO/FUNÇÃO: Coordenador Pedagógico	NOME: Zaryf Araji Dahroug Pacheco
TAREFA PRESCRITA	
<p>A Coordenação de Assistência Estudantil (CAE) é o órgão encarregado pela elaboração, coordenação e execução de planos, programas e projetos de assistência estudantil, orientação educacional e promoção social. Para tal, realiza ações nas áreas de saúde, esporte e cultura, visando ao desenvolvimento físico, psíquico e social dos discentes. Compete à Coordenadora de Assistência Estudantil: Promover políticas de assistência social aos discentes objetivando a adaptabilidade do discente e seu melhor rendimento acadêmico; Acompanhar e atender, em conjunto às seções competentes, discentes com dificuldades no processo ensino-aprendizagem; Estimular a participação dos pais e/ou responsáveis pelos discentes na vida acadêmica dos mesmos.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00

Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.

TAREFA REAL E ATIVIDADES

O coordenador é responsável por desenvolver e implementar programas e serviços que atendam às necessidades dos estudantes, como orientação acadêmica, aconselhamento psicológico, serviços de saúde, suporte financeiro, bolsas de estudo, entre outros.

POSTO DE TRABALHO



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com borda arredondada, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m X 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior arredondadas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra,

reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores decabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
-------	----------

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no

diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	AÇÃO
4	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	

Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC- segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

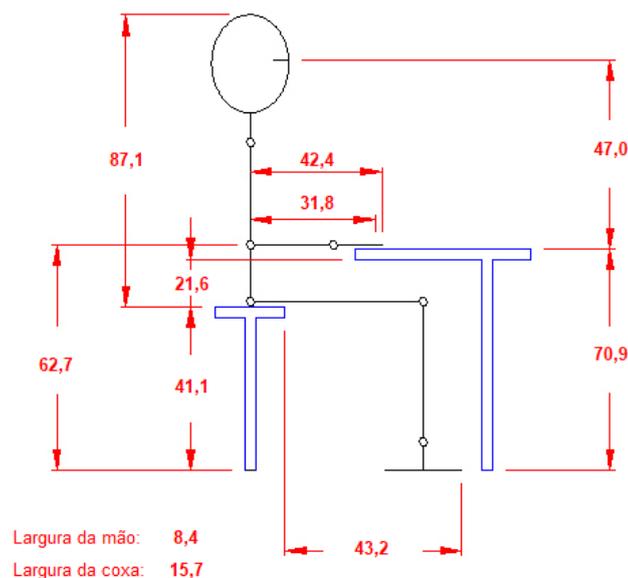
ALTURA DO SERVIDOR

1,68

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	65,2 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	44,0 cm
Distância vertical superfície e o assento:	38,6 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,4 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE
TRABALHO AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.	
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL	
Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o cliço de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não

Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não	
Seção B – Iniciativa		
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho

Pontos Seção A	18	são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico em assuntos educacionais	NOME: Teviani Rizzi Kolzer
TAREFA PRESCRITA	
<p>Coordenar as atividades de ensino, planejamento, orientação, supervisionando e avaliando estas atividades, para assegurar a regularidade do desenvolvimento do processo educativo. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Os técnicos em assuntos educacionais são frequentemente responsáveis por ajudar na administração de programas acadêmicos, colaborando com a equipe de gestão escolar para desenvolver políticas educacionais eficazes, regulamentos e procedimentos.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma

superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

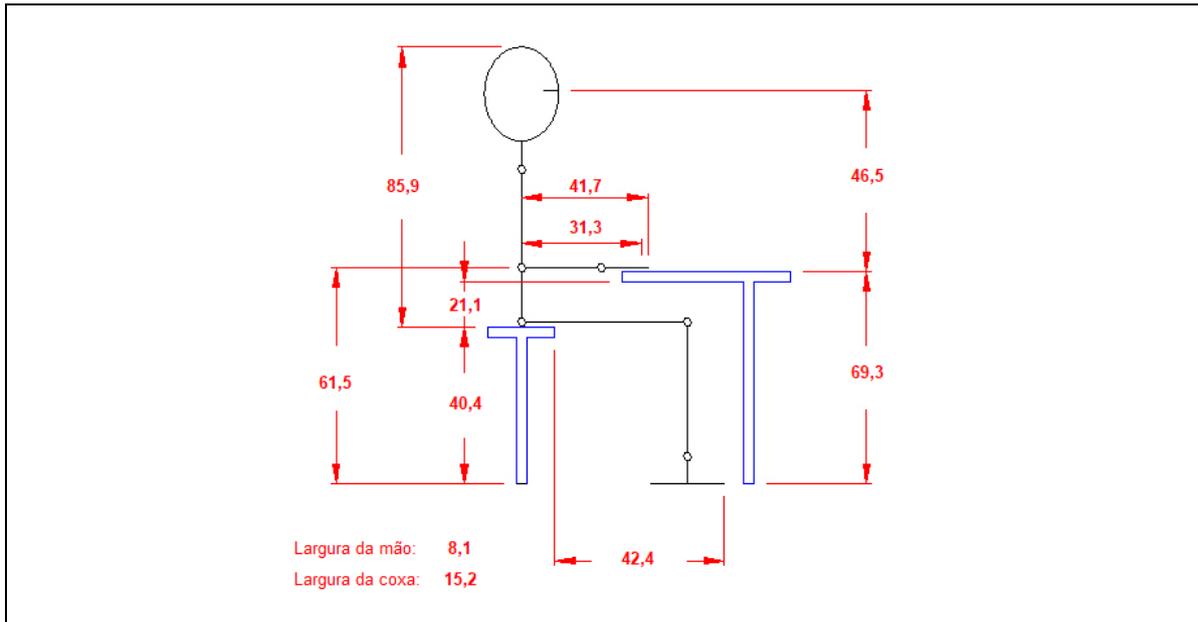
De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro

Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	
AÇÃO	
Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,64
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	67,0 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	45,2 cm
Distância vertical superfície e o assento:	39,4 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,3 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

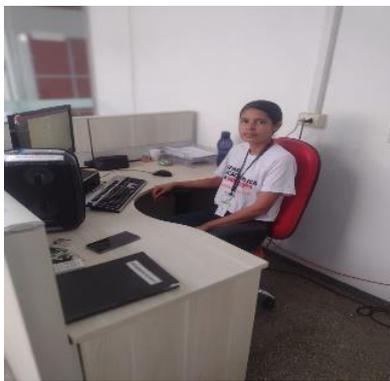
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente

Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média	
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim	

O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	

O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Assistente de Alunos	NOME: Tamires Araujo de Oliveira
TAREFA PRESCRITA	
<p>Assistir e orientar os alunos no aspecto de disciplina, lazer, segurança, saúde, pontualidade e higiene, dentro das dependências escolares. Assistir o corpo docente nas unidades didático-pedagógicas com os materiais necessários e execução de suas atividades. Auxiliar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão. Utilizar recursos de informática. Executar outras tarefas de mesma natureza e nível de complexidade associadas ao ambiente organizacional.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O assistente de alunos é responsável por prestar atendimento aos alunos, respondendo a perguntas, fornecendo informações sobre procedimentos acadêmicos, matrículas, programação de aulas e outras questões relacionadas.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p>

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE	UMIDADE

		RUÍDO dB(A)	RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas</p>			

situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

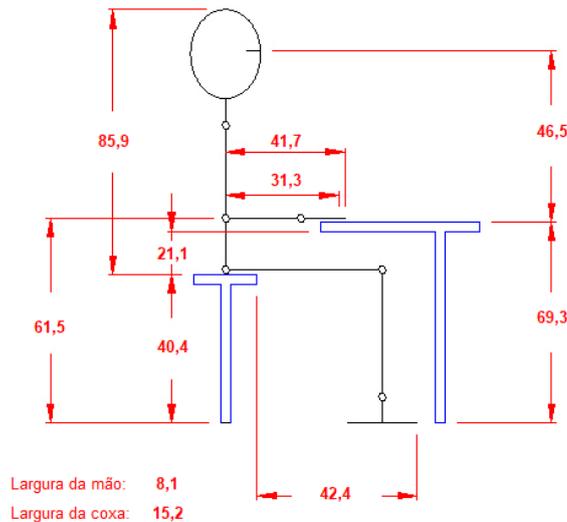
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente

Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,65
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	68,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	46,1 cm
Distância vertical superfície e o assento:	37,9 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,7 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica

		excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais,		Sim

etc.?	
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Sim
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não

Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
29,88	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Assistente de Aluno	NOME: Altaide Gomes de Sousa Franco
TAREFA PRESCRITA	
Responsável por prestar atendimento e orientação aos alunos, receber, conferir e arquivar documentos, registrar informações em sistemas informatizados, elaborar e emitir documentos acadêmicos, auxiliar em atividades relacionadas ao ensino, pesquisa e extensão, participar da elaboração e atualização de normas e procedimentos, além de participar de reuniões, comissões e grupos de trabalho.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
O assistente de alunos é responsável por prestar atendimento aos alunos, respondendo a perguntas, fornecendo informações sobre procedimentos acadêmicos, matrículas, programação de aulas e outras questões relacionadas.	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a

cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário

ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>			

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora

	continuamente	
Seção B (Monitor e Telefone)		
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30º)	
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente	
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).	
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.	
Seção C (Mouse e Teclado)		
Mouse	Mouse alinhado com o ombro	
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente	
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados	
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		AÇÃO
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE:		
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados		Resultado
Cadeira	100%	Condição ergonômica

		excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não

Seção A – Atenção

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não

O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Sim
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	

Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
29,88	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Tecnólogo - Formação	NOME: Betânia Maria Canei de Almeida
TAREFA PRESCRITA	
<p>Implementar a execução, avaliar e coordenar a (re)construção do projeto pedagógico de escolas de educação infantil, de ensino médio ou ensino profissionalizante com a equipe escolar. Viabilizar o trabalho pedagógico coletivo e facilitar o processo comunicativo da comunidade escolar e de associações a ela vinculadas. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Um pedagogo refere-se a um profissional que atua na área da pedagogia, que é a ciência que estuda os processos de ensino e aprendizagem. Podem atuar como orientadores educacionais, auxiliando os estudantes na escolha de cursos, disciplinas e carreiras, bem como oferecendo apoio emocional e psicológico quando necessário.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e sem apoio para antebraços.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte

adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário

ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Cadeira Ergonômica		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>			

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços
Apoio das Costas	Com suporte lombar.

Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.	
MÉTODO DE ANÁLISE:	
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR	
Elementos Avaliados	Resultado
Cadeira	58% Condição ergonômica razoável
	Condição

Mesa de Trabalho	100%	ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não

Seção A – Atenção

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
----------------------------------------------------------------------------------------	--------------

Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A – Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médio
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim

Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Professor de ensino básico técnico e tecnológico	NOME: Luciana Monteiro de Campos
TAREFA PRESCRITA	
Ministrar aulas em disciplinas relacionadas às suas respectivas áreas, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior. Participar das atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Além de ministrar aulas em disciplinas relacionadas à sua área de formação, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior, o professor tem como tarefa avaliar os alunos por meio das correções de provas ou exercícios, e criar novos conteúdos. Ele também prepara o diário de classe, realiza chamadas para monitorar a presença das pessoas e elabora todas as aulas de um ano todo.	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura,

inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É

sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Cadeira Ergonômica		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do</p>			

valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

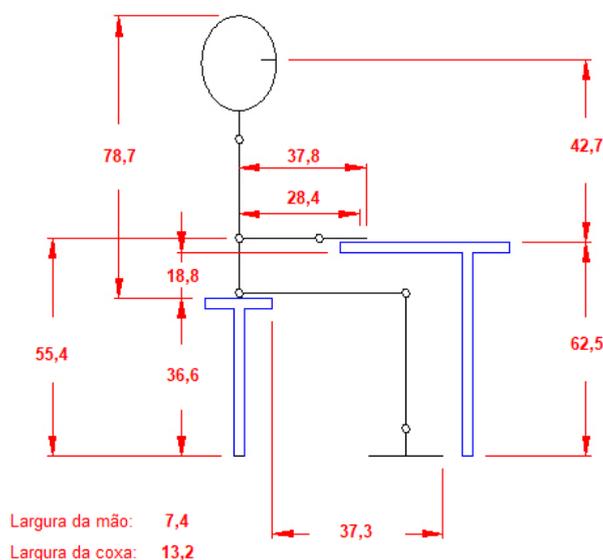
Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços

Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de</p>	

análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

ALTURA DO SERVIDOR	1,50
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	66,8 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	44,9 cm
Distância vertical superfície e o assento:	37,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	31,8 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE: CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser	Não	

considerado opressivo?	
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Media
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim

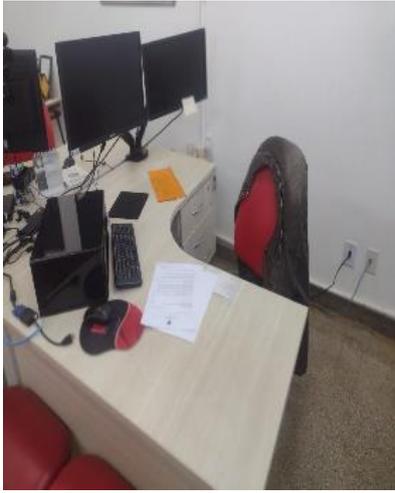
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
24,9	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	20	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.10. Coordenação de Cursos Superiores

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador - Engenharia Agrônômica	NOME: Kassio dos Santos Carvalho
TAREFA PRESCRITA	
<p>Desenvolver projetos de engenharia; executar obras; planejar, orçar e contratar empreendimentos; coordenar a operação e a manutenção dos mesmos. Controlar a qualidade dos suprimentos e serviços comprados e executados. Elaborar normas e documentação técnica. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e

	tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
É responsável por elaborar projetos de engenharia e por desenvolver planos estratégicos para as atividades de extensão. Além de assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e sem apoio para antebraços.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de</p>	

visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita

uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira Ergonômica	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>	
<p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p>	
<p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.</p>	
<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto	

ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	58%	Condição Ergonômica razoável
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.

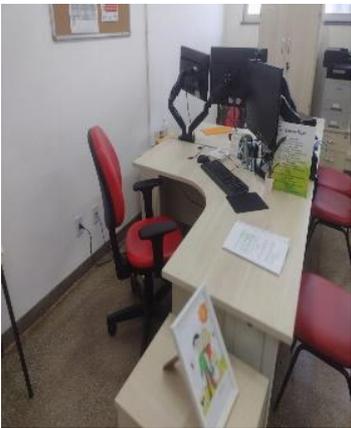
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Média
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	

Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Sim	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	8	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		

AÇÕES	EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.	

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Gestão Ambiental	NOME: Lindomar Kinzler
TAREFA PRESCRITA	
<p>Ministrar aulas em disciplinas relacionadas á área do concurso prestado e áreas afins, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico, e superior. Participar de atividades de ensino, pesquisa e extensão bem como inerente ao exercício de direção, assessoramento, chefia, coordenação e assistência na própria instituição.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Ministrar aulas em disciplinas relacionadas á área do concurso, participar em atividades acadêmicas, incluindo ensino, pesquisa e extensão, e desempenhar papéis administrativos na instituição de ensino.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p>

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE	UMIDADE

		RÚIDO dB(A)	RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas</p>			

situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

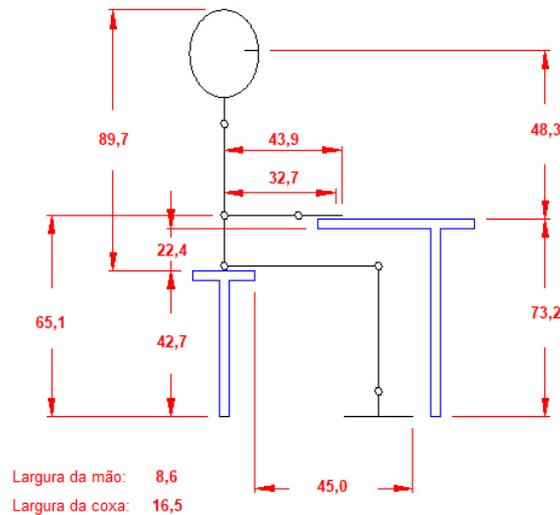
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente

Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,73
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	73,2 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	46,8 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,5 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	33,1 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

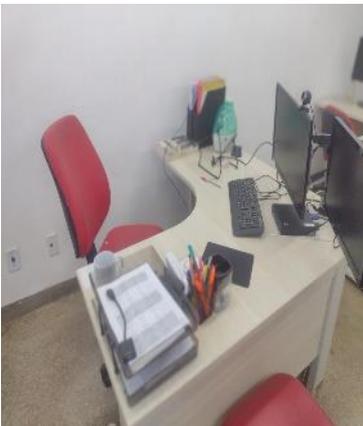
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica

		excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?		Sim

O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Média
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim

Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Sim	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	8	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Produção de grãos	NOME: Ritielly Laiany Carvalho Senigalia
TAREFA PRESCRITA	
<p>Ministrar aulas em disciplinas relacionadas á área do concurso prestado e áreas afins, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico, e superior. Participar de atividades de ensino, pesquisa e extensão bem como inerente ao exercício de direção, assessoramento, chefia, coordenação e assistência na própria instituição.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O coordenador é responsável por desenvolver e manter o currículo do curso, participar em atividades acadêmicas, incluindo ensino, pesquisa e extensão, e desempenhar papéis administrativos na instituição de ensino.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e sem apoio para antebraços.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p>

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira Ergonômica	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata
CONDIÇÕES AMBIENTAIS	

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle</p>			

do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

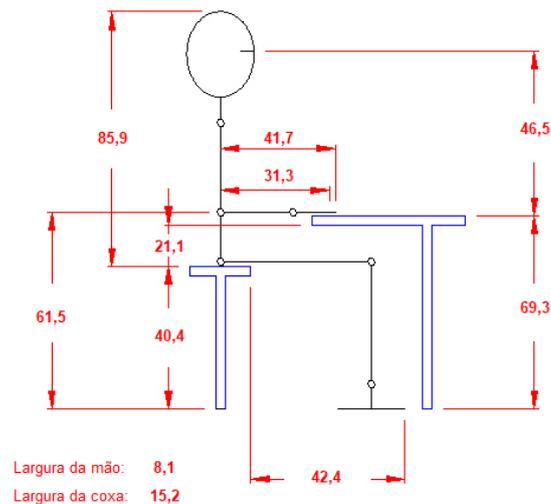
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente

Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,65
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	72,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	47,5 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,6 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,1 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	58%	Condição Ergonômica razoável
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente

Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	

O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	

Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.11. Coordenação de Cursos Técnicos

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Agropecuária	NOME: Thiago de Oliveira Vieira
TAREFA PRESCRITA	
<p>Ministrar aulas em disciplinas relacionadas à área do concurso prestada e áreas afins, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior. Participar de atividades de ensino, pesquisa e extensão bem como as inerentes ao exercício de direção, assessoramento, chefia, coordenação e assistência na própria instituição.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e

	tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O coordenador é responsável por desenvolver e manter o currículo do curso técnico em agropecuária, garantindo que ele esteja alinhado com as necessidades da indústria agropecuária e os padrões educacionais estabelecidos.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p> <p>SUPORTE PARA PÉS: Possui regulagem de altura, ângulo ajustável, com boa superfície de apoio com acabamento antiderrapante.</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem</p>	

apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos

para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	AÇÃO
3	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	

Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

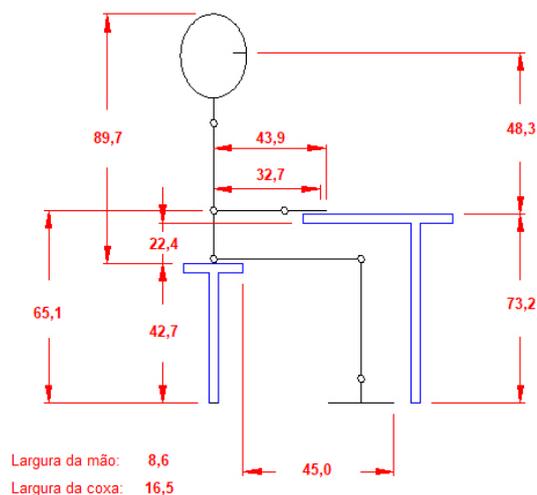
ALTURA DO SERVIDOR

1,72

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	71,5 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	47,3 cm
Distância vertical superfície e o assento:	45,3 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,1 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de

lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

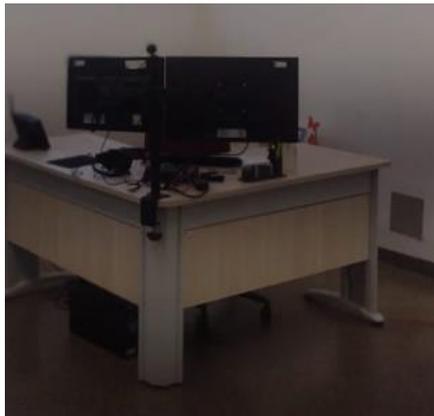
E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL	
Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a	Não

organização do trabalho?		
Seção B – Iniciativa		
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?		Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?		Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?		Parcialmente
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?		Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?		Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?		Sim
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?		Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?		Não
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?		Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?		Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Não
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Não
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Não
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há
Pontos Seção A	18	

Pontos Seção B	10	risco potencial significativo para saude, integridade fisica ou causa de significativo desconforto.
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Agropecuária	NOME: Juliana Gervasio Nunes
TAREFA PRESCRITA	
<p>Ministrar aulas em disciplinas relacionadas à área do concurso prestada e áreas afins, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior. Participar de atividades de ensino, pesquisa e extensão bem como as inerentes ao exercício de direção, assessoramento, chefia, coordenação e assistência na própria instituição.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>O coordenador é responsável por desenvolver e manter o currículo do curso técnico em agropecuária, garantindo que ele esteja alinhado com as necessidades da indústria agropecuária e os padrões educacionais estabelecidos.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

SUPORTE PARA PÉS: Possui regulagem de altura, ângulo ajustável, com boa superfície de apoio com acabamento antiderrapante.

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a

recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do</p>			

valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados

Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de</p>	

análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

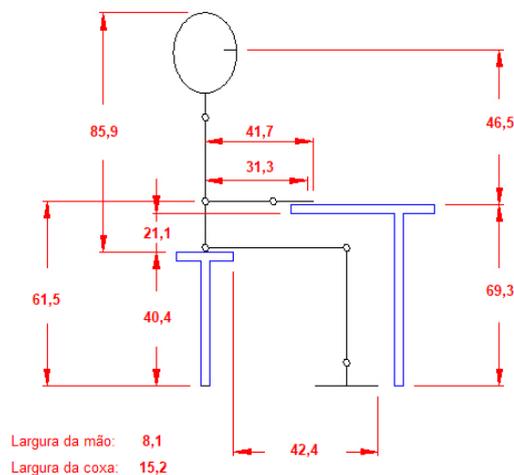
ALTURA DO SERVIDOR

1,64

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	71,9 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	47,6 cm
Distância vertical superfície e o assento:	44,3 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,5 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	

Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	

Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador	NOME: Julio Cesar Zanchet Piaia
TAREFA PRESCRITA	
Planeja, coordena, comenta e acompanha as atividades referentes às dimensões de ensino no IFMT. A Diretoria de Ensino é o órgão executivo que planeja, superintende, coordena, fomenta e acompanha as atividades referentes às dimensões de ensino.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Encarregado de estruturar, supervisionar, orquestrar, incentivar e monitorar as iniciativas de ação às esferas insufladas, manter um diálogo constante com a Diretoria de Pesquisa Pós-graduação e Diretoria de Extensão do IFMT.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e sem apoio para antebraços.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Cadeira Ergonômica		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE	UMIDADE

		RÚIDO dB(A)	RELATIVA DO AR
531	24,6 °C	56,2 dB(A)	64,1 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas</p>			

situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

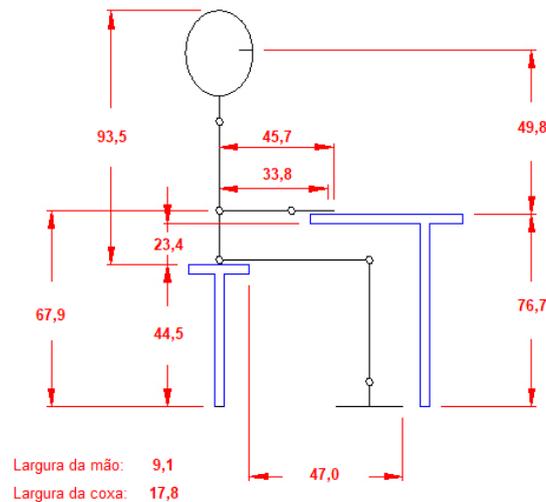
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente

Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,80
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	75,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	45,9 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,6 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,7 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	58%	Condição Ergonômica razoável
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente

Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não

Seção A – Atenção

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não

O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	

Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.12. Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador de Gestão de Pessoas	NOME: Eliana Aparecida Dias dos Santos
TAREFA PRESCRITA	
<p>A Coordenação de Gestão de Pessoas do Campus é o órgão responsável pela gestão com pessoas do Campus Sorriso e está subordinada à Diretoria Administrativa do Campus. Responsável por desenvolver Programas de Orientação, desenvolver programas de orientação, capacitação e acompanhamento visando à melhoria do desempenho funcional do servidor; Acompanha a implementação dos programas de Gestão com Pessoas e efetuar o levantamento das necessidades de treinamento e capacitação do servidor; Atende os servidores no Campus, bem como esclarecer dúvidas e/ou questionamentos.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda

Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>A coordenadora de gestão de pessoas é responsável por liderar e gerenciar as atividades relacionadas à gestão de pessoas dentro do instituto. Ela desempenha um papel crucial na implementação e execução das estratégias de RH para garantir que o instituto tenha uma força de trabalho qualificada, engajada e alinhada com os objetivos do mesmo.</p>	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e sem apoio para antebraços.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p>	

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira Ergonômica	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RÚIDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
542	24,9 °C	54,6 dB(A)	60,4 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	AÇÃO
4	Uma avaliação mais aprofundada não é

		requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA		
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>		
ALTURA DO SERVIDOR		1,65
Resultado do Método de Análise		
Distância entre a superfície e o piso:		72,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:		47,8 cm
Distância vertical superfície e o assento:		43,7 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:		32,3 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas		
<p>Largura da mão: 8,1 Largura da coxa: 15,2</p>		
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível</p>		

desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	58%	Condição Ergonômica razoável
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

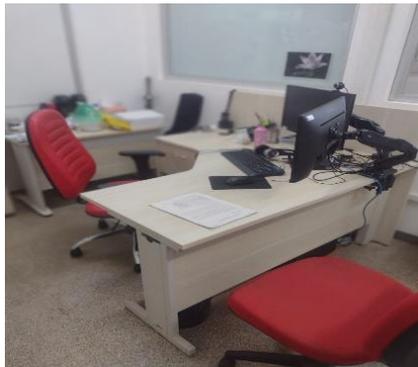
Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

<p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL	
Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o cliço de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo

Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não
Seção B – Demandas Gerais	
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim

RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador de Gestão de Pessoas	NOME: Jemily Christina Nascimento Ramos
TAREFA PRESCRITA	
<p>A Coordenação de Gestão de Pessoas do Campus é o órgão responsável pela gestão com pessoas do Campus Sorriso e está subordinada à Diretoria Administrativa do Campus. Responsável por desenvolver Programas de Orientação, desenvolver programas de orientação, capacitação e acompanhamento visando à melhoria do desempenho funcional do servidor; Acompanha a implementação dos programas de Gestão com Pessoas e efetuar o levantamento das necessidades de treinamento e capacitação do servidor; Atende os servidores no Campus, bem como esclarecer dúvidas e/ou questionamentos.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>A coordenadora de gestão de pessoas é responsável por liderar e gerenciar as atividades relacionadas à gestão de pessoas dentro do instituto. Ela desempenha um papel crucial na implementação e execução das estratégias de RH para garantir que o instituto tenha uma força de trabalho qualificada, engajada e alinhada com os objetivos do mesmo.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte

adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário

ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
542	24,9 °C	54,6 dB(A)	60,4 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>			

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar

Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente	
Seção B (Monitor e Telefone)		
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)	
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente	
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).	
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.	
Seção C (Mouse e Teclado)		
Mouse	Mouse alinhado com o ombro	
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente	
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados	
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		
3		
AÇÃO		
Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.		
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.		
MÉTODO DE ANÁLISE:		
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados		
Resultado		
Cadeira	100%	Condição Ergonômica

		excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	

O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	

Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.13. Departamento de Administração e Planejamento

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janelas laterais e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Chefe do Departamento de Administração e Planejamento	NOME: Josimar da Silva Pereira
TAREFA PRESCRITA	
<p>Planejar, organizar, controlar e assessorar as organizações nas áreas de recursos humanos, patrimônio, materiais, informações, financeira, tecnológica, entre outras; implementar programas e projetos; elaborar planejamento organizacional; promover estudos de racionalização e controlar o desempenho organizacional; prestar consultoria administrativa. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé,

	andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
O chefe é responsável pela gestão geral do departamento de administração e planejamento, o que inclui a supervisão de funcionários, alocação de recursos, definição de metas e desenvolvimento de estratégias.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa diretor, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,60m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulação de altura e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de</p>	

mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

<p>Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.</p> <p>Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.</p>			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do

Joelhos a 90°

Assento	
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto	

ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.		
MÉTODO DE ANÁLISE: CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	

Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre

Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	22	
Pontos Seção B	16	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		

AÇÕES	EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.	

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador de Departamento de Compras	NOME: Joyce Maria Goncalves
TAREFA PRESCRITA	
Responsável pelas atividades de licitação de serviços, de obras e de aquisição de materiais. Por formalizar os processos de solicitação de compras de materiais, de serviços e de obras a licitar; Realiza a aquisição dos materiais, bens, serviços e obras, através de contratação direta; Realiza pesquisas de preço de mercado para composição de processos licitatórios.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
A função coordenadora de compras envolve a gestão e coordenação do processo de aquisição de bens e serviços necessários para o funcionamento da instituição.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca.

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

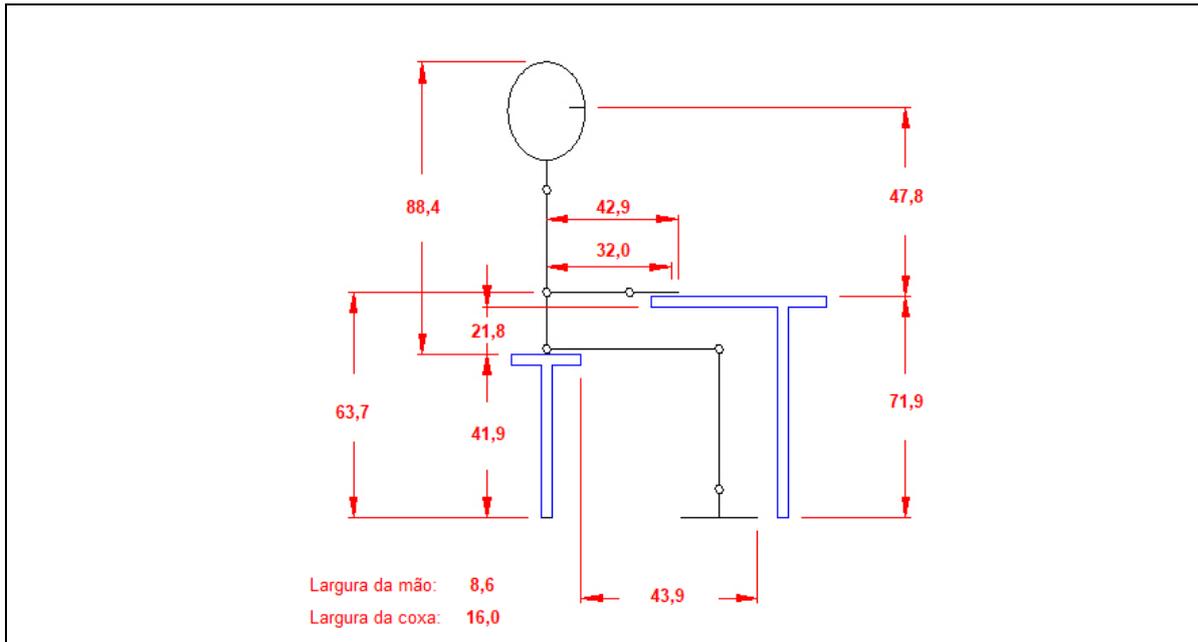
De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	

Mouse	Mouse alinhado com o ombro		
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente		
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados		
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente		
PONTUAÇÃO		AÇÃO	
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.			
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA			
Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.			
ALTURA DO SERVIDOR		1,70	
Resultado do Método de Análise			
Distância entre a superfície e o piso:		76,3 cm	
Distância vertical superfície e altura dos olhos:		44,4 cm	
Distância vertical superfície e o assento:		39,2 cm	
Distância horizontal entre o assento e a mesa:		30,5 cm	
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas			



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

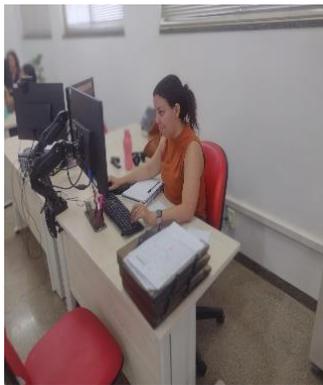
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica

		excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais,		Sim

etc.?	
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não

Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Assistente em administração	NOME: Maria de Fatima Pereira
TAREFA PRESCRITA	
<p>Executar sob avaliação e supervisão, serviços de apoio à administração, preencher requisições e formulários, emitir as guias de tramitação de processos e documentos, ordenar e arquivar documentos da unidade seguindo critérios pré-estabelecidos, receber e distribuir correspondências, dar informações de rotina, receber e transmitir mensagens telefônicas, coletar dados referentes a atividades mensuráveis, efetuar cálculos simples, controlar as requisições de xerox, correios, telégrafos, telex, reprografia e outras, executar a distribuição de material requisitado, controlar outras tarefas de mesma natureza e nível de dificuldade, utilizar recursos de informática. Auxiliar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Um assistente em administração desempenha diversas funções relacionadas à gestão administrativa da instituição</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte

adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário

ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da</p>			

temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora

	continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30º)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	

ALTURA DO SERVIDOR	1,60
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	65,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	43,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	38,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	
<p>Largura da mão: 7,9 Largura da coxa: 14,2</p>	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p> <p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE:	
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR	

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais,	Baixa	

indicações, alarmes e/ou defeitos é?	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Sim
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário	Sim

se relacionar com os colegas?		
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?		Sim
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?		Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?		Não
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?		Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?		Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Não
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Sim
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Sim
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
29,88	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Execução financeira e orçamentária	NOME: Saionara da Silva Moro
TAREFA PRESCRITA	
É responsável pelo planejamento, controle e gestão eficiente do orçamento da instituição, garantindo a conformidade com as políticas financeiras e regulamentos, fornecendo relatórios financeiros e assessorando outras áreas em questões financeiras.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Controla e gerencia o orçamento da instituição, garante conformidade com políticas financeiras e regulamentos, produz relatórios financeiros e fornece orientação financeira às demais áreas.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca.

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

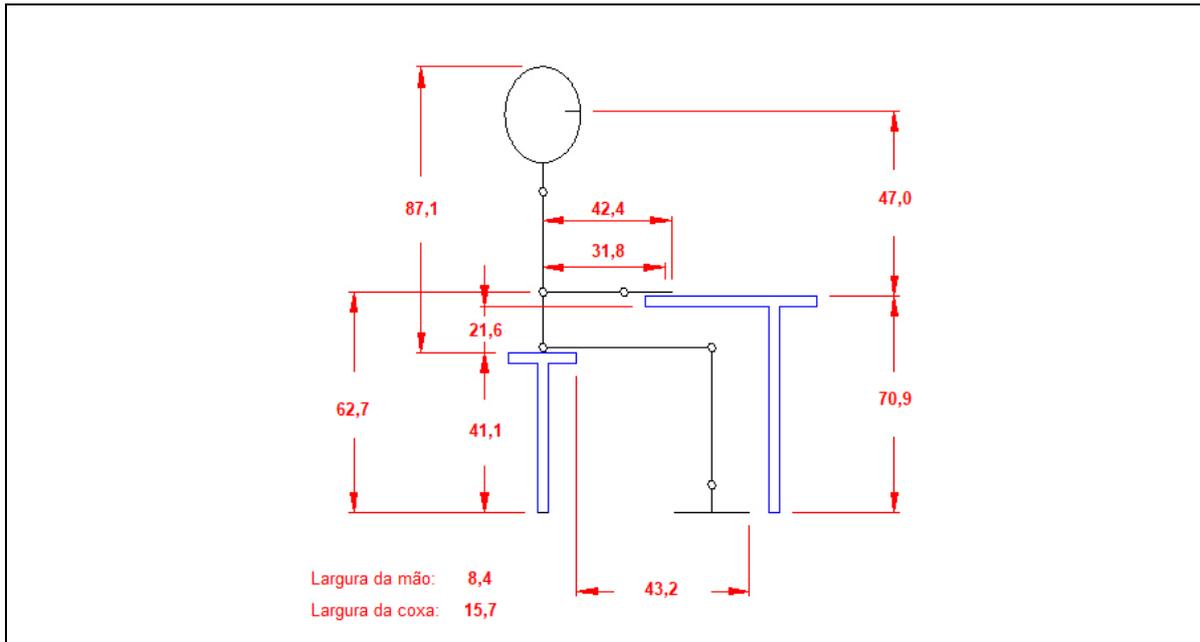
De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	

Mouse	Mouse alinhado com o ombro		
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente		
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados		
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente		
PONTUAÇÃO		AÇÃO	
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>			
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA			
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>			
ALTURA DO SERVIDOR		1,68	
Resultado do Método de Análise			
Distância entre a superfície e o piso:		65,6 cm	
Distância vertical superfície e altura dos olhos:		42,4 cm	
Distância vertical superfície e o assento:		37,6 cm	
Distância horizontal entre o assento e a mesa:		32,1 cm	
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas			



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica

		excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais,		Sim

etc.?	
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Complexos
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não

Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições
Pontos Seção A	26	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Contratos e convênios	NOME: Deocleci de Souza
TAREFA PRESCRITA	
Planejar, organizar, controlar e executar rotinas de apoio na área orçamentária e financeira. Preparar minutas de contratos e convênios; digitar notas de lançamentos contábeis; efetuar cálculos; emitir cartas convite e editais nos processos de compras e serviços.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Responsável por gerenciar operações financeiras e orçamentárias, incluindo a redação de contratos, lançamentos contábeis e documentação para aquisições.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, sem apoio dorsal e com apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

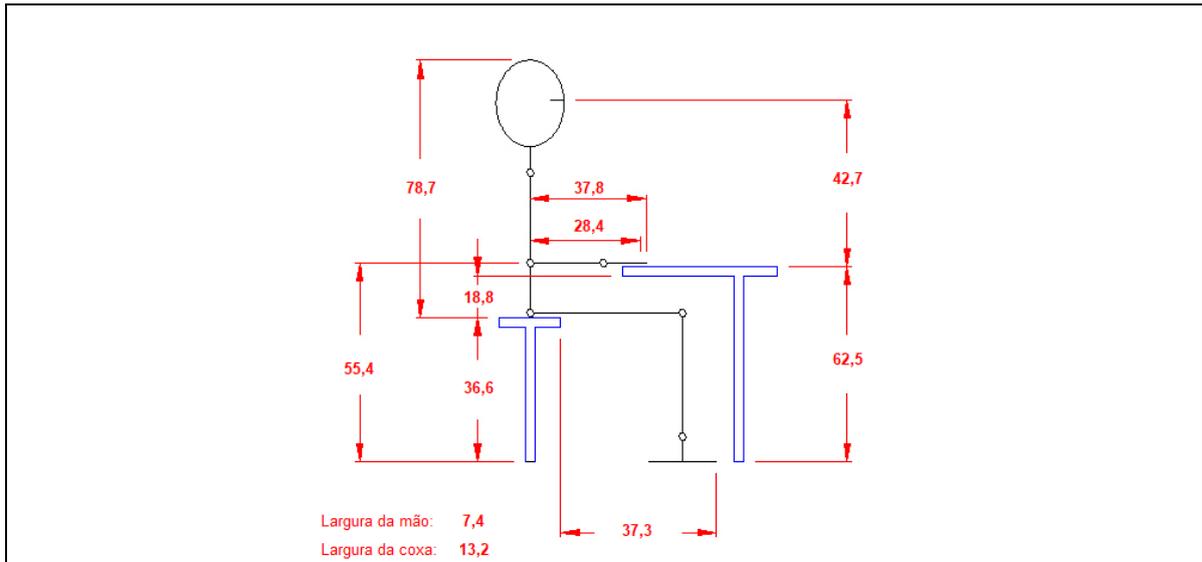
De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro

Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,50
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	71,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	49,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	33,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
		Condição Ergonômica

Monitor	100%	excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média	
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim	
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio	
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo	
Seção A – Monotonia		

Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não

Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Sim
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Sim
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Assistente em administração	NOME: Cynthia Oliveira da Rosa
TAREFA PRESCRITA	
<p>Executar sob avaliação e supervisão, serviços de apoio à administração, preencher requisições e formulários, emitir as guias de tramitação de processos e documentos, ordenar e arquivar documentos da unidade seguindo critérios pré-estabelecidos, receber e distribuir correspondências, dar informações de rotina, receber e transmitir mensagens telefônicas, coletar dados referentes a atividades mensuráveis, efetuar cálculos simples, controlar as requisições de xerox, correios, telégrafos, telex, reprografia e outras, executar a distribuição de material requisitado, controlar outras tarefas de mesma natureza e nível de dificuldade, utilizar recursos de informática. Auxiliar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Um assistente em administração desempenha diversas funções relacionadas à gestão administrativa da instituição.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa diretor em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,60m x 1,60m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte

adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário

ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de</p>			

trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora

	continuamente	
Seção B (Monitor e Telefone)		
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)	
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente	
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).	
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.	
Seção C (Mouse e Teclado)		
Mouse	Mouse alinhado com o ombro	
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente	
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados	
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		AÇÃO
3		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.		
MÉTODO DE ANÁLISE: CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados		Resultado
Cadeira		100% Condição ergonômica excelente

Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média	

Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Sim
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário

		Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?		Não
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?		Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?		Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Não
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Sim
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Sim
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
29,88	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico em contabilidade	NOME: Sandra Francisca de Oliveira
TAREFA PRESCRITA	
Identificar documentos e informações, atender à fiscalização e proceder à consultoria. Executar a contabilidade geral, operacionalizar a contabilidade de custos e efetuar contabilidade gerencial. Realizar controle patrimonial. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
O chefe é responsável pela gestão geral do departamento de administração e planejamento, o que inclui a supervisão de funcionários, alocação de recursos, definição de metas e desenvolvimento de estratégias.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca.

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

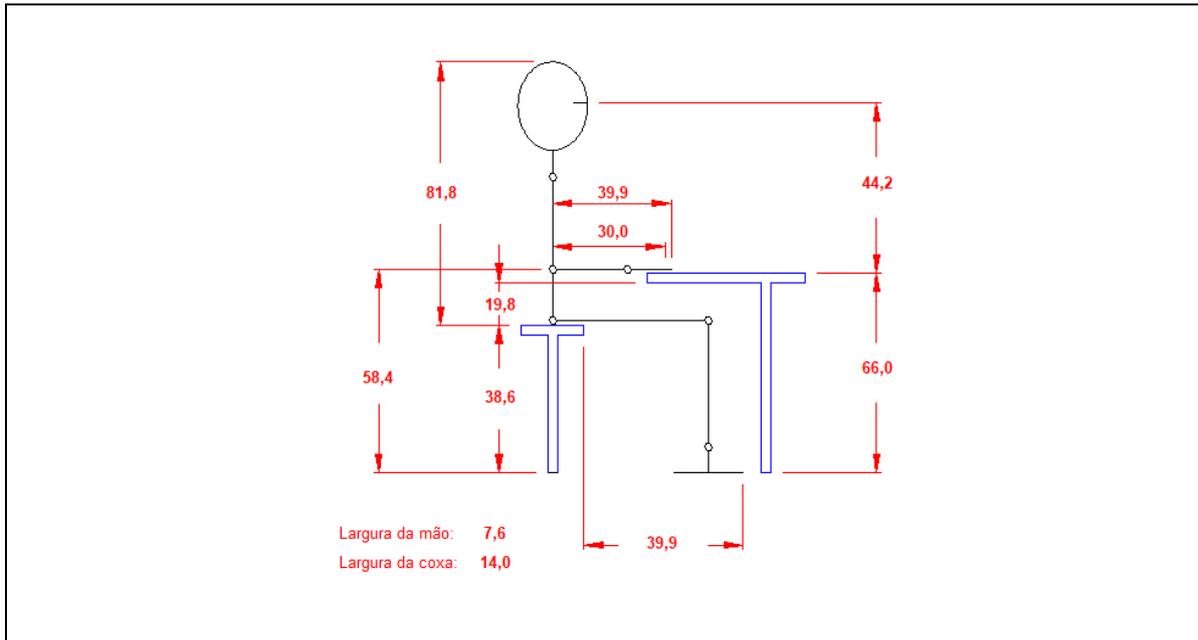
De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro

Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,57
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	66,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	44,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	39,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

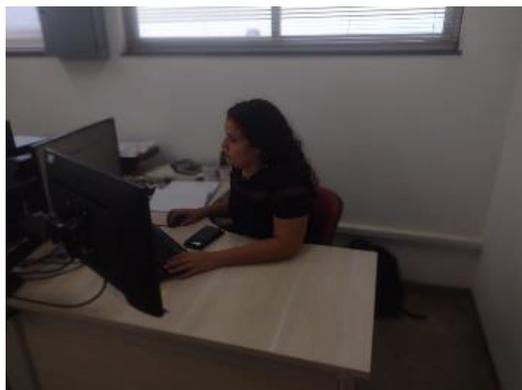
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica

		excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média
Seção A – Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais,		Sim

etc.?	
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médio
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não

Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador - Setor de patrimônio	NOME: Ademéia Raquel
TAREFA PRESCRITA	
Executar serviços de apoio nas áreas de recursos humanos, administração, finanças e logística; atender usuários, fornecendo e recebendo informações; tratar de documentos variados, cumprindo todo o procedimento necessário referente aos mesmos; preparar relatórios e planilhas; executar serviços gerais de escritórios. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
O Coordenador de Execução Financeira e Orçamentária planeja, controla e gerencia o orçamento da instituição, garante conformidade com políticas financeiras e regulamentos, produz relatórios financeiros e fornece orientação financeira às demais áreas.	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a

cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para

avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>			

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar

Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao</p>	

posto.	
ALTURA DO SERVIDOR	1,66
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	72,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	47,1 cm
Distância vertical superfície e o assento:	45,9 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	32,1 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p>	
<p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE:	
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO	

AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não

Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador - Setor de Transporte	NOME: Juliana Borges Alexandre
TAREFA PRESCRITA	
Assistir o corpo docente nas unidades didático-pedagógicas com os materiais necessários e execução de suas atividades. Auxiliar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão. Utilizar recursos de informática. Executar outras tarefas de mesma natureza e nível de complexidade associadas ao ambiente organizacional.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Apoiar professores com materiais, auxiliar em atividades acadêmicas, utilizar recursos de informática e desempenhar tarefas relacionadas no ambiente organizacional.	
POSTO DE TRABALHO	
	

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e sem apoio para antebraços.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p>

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Cadeira Ergonômica		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE	UMIDADE

		RÚIDO dB(A)	RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas</p>			

situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente

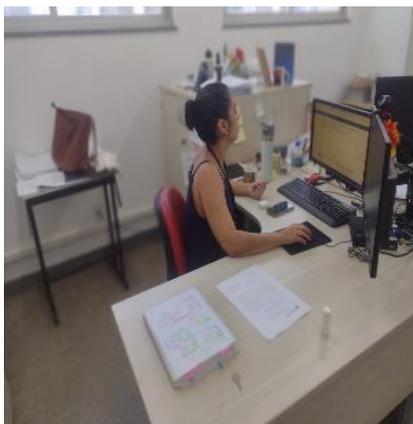
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	
AÇÃO	
Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE:	
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR	
Elementos Avaliados	Resultado
Cadeira	58% Condição Ergonômica razoável
Mesa de Trabalho	100% Condição ergonômica excelente
Teclado	100% Condição Ergonômica

		excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média
Seção A - Complexidade		

O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não

Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador - Setor de Pesquisa	NOME: Karine Felix Delmondes
TAREFA PRESCRITA	
<p>Coordenar, planejar, acompanhar e avaliar (quando necessário) a execução das atividades de pesquisa e inovação do Campus, promovendo ações que garantam a integração entre o ensino, a pesquisa e a extensão e fomentar a produção de conhecimento em todas as áreas do saber. Como docente atua nas disciplinas de Princípios de Tecnologia de Alimentos, Microbiologia de Alimentos e Tecnologia de Massas e Panificação do curso técnico em Alimentos Integrado ao Ensino Médio.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>Coordena e supervisiona as atividades de pesquisa e inovação no campus, promovendo a integração com ensino e extensão, além de ministrar disciplinas de Princípios de Tecnologia de Alimentos, Microbiologia de Alimentos e Tecnologia de Massas e Panificação do curso técnico em Alimentos Integrado ao Ensino Médio.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a

cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para

avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.			
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
544	24,6 °C	58,3 dB(A)	65,2 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>			

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das	Com suporte lombar

Costas	
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do	

corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

ALTURA DO SERVIDOR

1,58

Resultado do Método de Análise

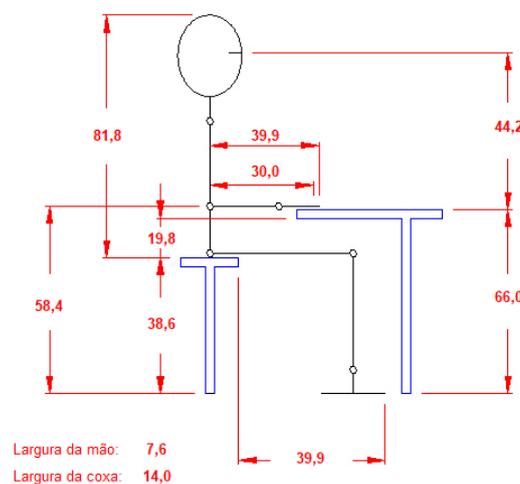
Distância entre a superfície e o piso: **71,2 cm**

Distância vertical superfície e altura dos olhos: **44,8 cm**

Distância vertical superfície e o assento: **41,3 cm**

Distância horizontal entre o assento e a mesa: **31,9 cm**

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO

AO COMPUTADOR		
Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Sim
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Não
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às Vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não

Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Não	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
23,24	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	10	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.14. Departamento de ensino

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

CARGO/FUNÇÃO: Chefe de departamento de ensino	NOME: Terezinha Ferreira de Almeida
TAREFA PRESCRITA	
<p>Planeja, coordena, comenta e acompanha as atividades referentes às dimensões de ensino no IFMT. A Diretoria de Ensino é o órgão executivo que planeja, superintende, coordena, fomenta e acompanha as atividades referentes às dimensões de ensino.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e

	tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Encarregada de estruturar, supervisionar, orquestrar, incentivar e monitorar as iniciativas de ação às esferas insufladas, manter um diálogo constante com a Diretoria de Pesquisa Pós-graduação e Diretoria de Extensão do IFMT.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	
<p>MESA: Mesa diretor em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,60m x 1,60m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>	
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS	
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação</p>	

do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RÚIDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
521	24,4 °C	54,8 dB(A)	61,8 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p>	
<p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p>	
<p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.</p>	
<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos	

oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

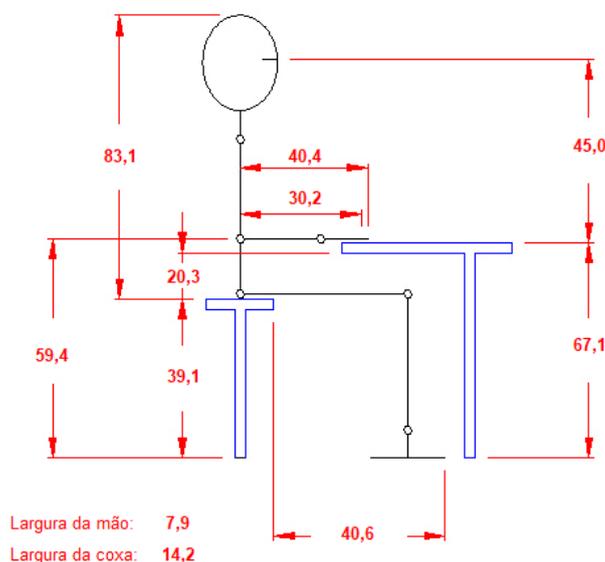
ALTURA DO SERVIDOR

1,60

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	69,1 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	46,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,1 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	35,3 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras,

a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	

Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Não	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é
Pontos Seção A	22	
Pontos Seção B	16	

		recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico de laboratório - area	NOME: Vanessa de Souza Correia Messias Ferraz
TAREFA PRESCRITA	
Executar trabalhos técnico de laboratório relacionados com a área de atuação, realizando ou orientando coleta, análise e registros de material e substâncias através de métodos específicos. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Feminino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Realizar trabalhos de laboratório, incluindo coleta, análise e registro de materiais usando métodos específicos, enquanto também apoiando atividades acadêmicas de ensino, pesquisa e extensão.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

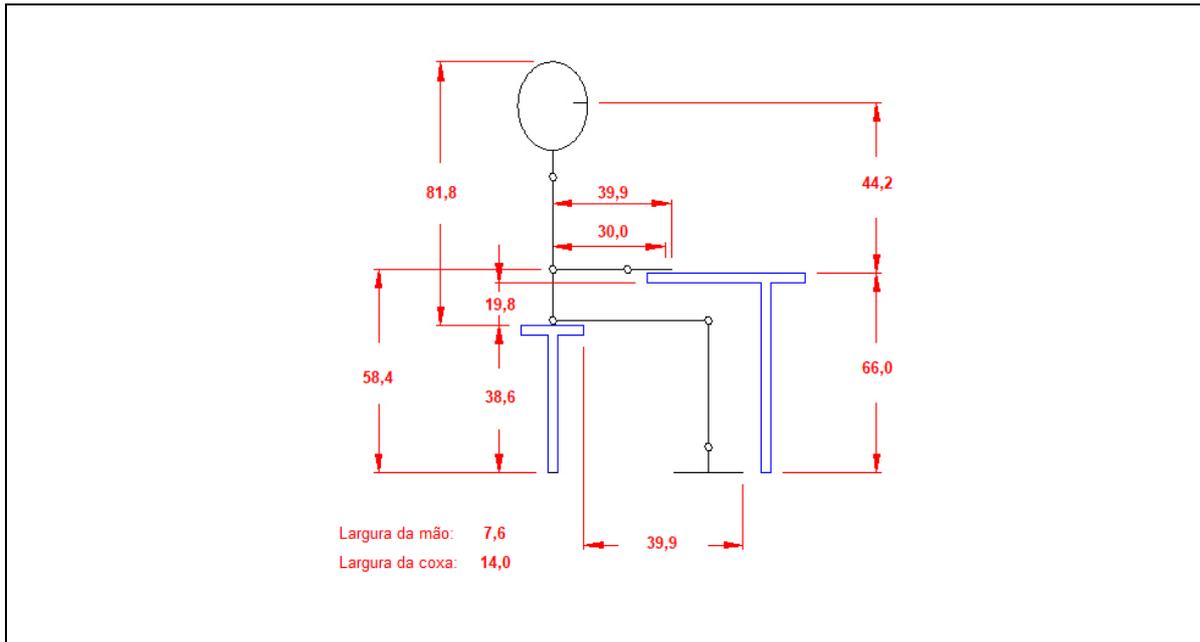
Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR

521	24,4 °C	54,8 dB(A)	61,8 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.</p>			

<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar.
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro

Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
4	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,57
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	66,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	44,4 cm
Distância vertical superfície e o assento:	39,2 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,5 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição ergonômica excelente
		Condição

Mesa de Trabalho	100%	ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média	
Seção A – Complexidade		

O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial

Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

7.15. Coordenações e Núcleo de produção

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Núcleo de produção	NOME: Dacio Olibone
TAREFA PRESCRITA	
Atendimento ao público, planejamento das atividades, busca de parceiros, solicitação de materiais, elaboração de projetos civis, delimitação de setores produtivos, implantação de unidades de produção, implantação de campos experimentais, controle e liberação de agroquímicos da fazenda.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.

TAREFA REAL E ATIVIDADES
Atendimento ao público, planejamento de atividades, parcerias, aquisição de materiais, desenvolvimento de projetos, implantação de unidades de produção, campos experimentais e controle de agroquímicos na fazenda.
POSTO DE TRABALHO

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p>

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o

trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Mouse pad ergonômico com apoio de punho	Imediata

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
537	24,8 °C	55,4 dB(A)	61,3 %

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.

Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

Seção A (Assento)

Altura do

Joelhos a 90°

Assento	
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.
Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	
3	AÇÃO
	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto	

ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

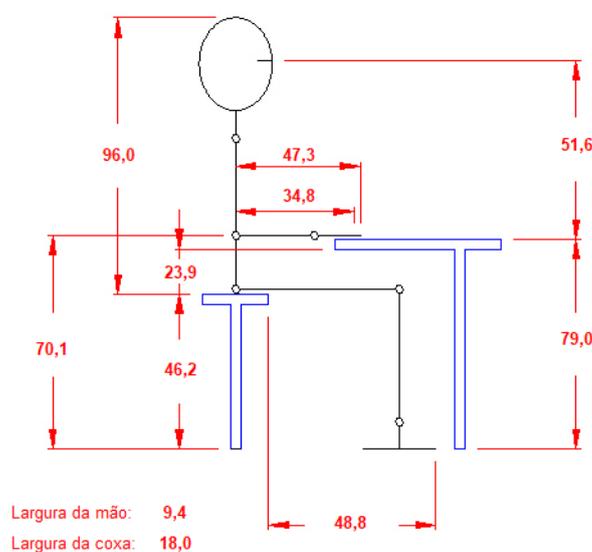
ALTURA DO SERVIDOR

1,84

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	76,3 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	49,1 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,6 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	33,5 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços

adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

**MÉTODO DE ANÁLISE:
CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO
AO COMPUTADOR**

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.

E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o ciclo de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Complexos
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	

Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim	
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre	
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim	
Seção B – Isolamento		
Está isolado fisicamente?	Não	
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim	
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
34,86	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é
Pontos Seção A	30	
Pontos Seção B	12	

		recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Engenheiro agrônomo	NOME: Thiago de Souza Rizzi
TAREFA PRESCRITA	
Desenvolver projetos de engenharia; executar obras; planejar, orçar e contratar empreendimentos; coordenar a operação e a manutenção dos mesmos. Controlar a qualidade dos suprimentos e serviços comprados e executados. Elaborar normas e documentação técnica. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Encarregada de desenvolver e coordenar projetos de engenharia. Assessora nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
POSTO DE TRABALHO	
	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO	

MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;

CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável e apoio para antebraços ajustável.

MONITOR DE VIDEO: Monitor com mecanismo de regulação de altura em apenas um deles e borda fosca;

MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;

OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.

NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras possuem apoio para os braços.

Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para

acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

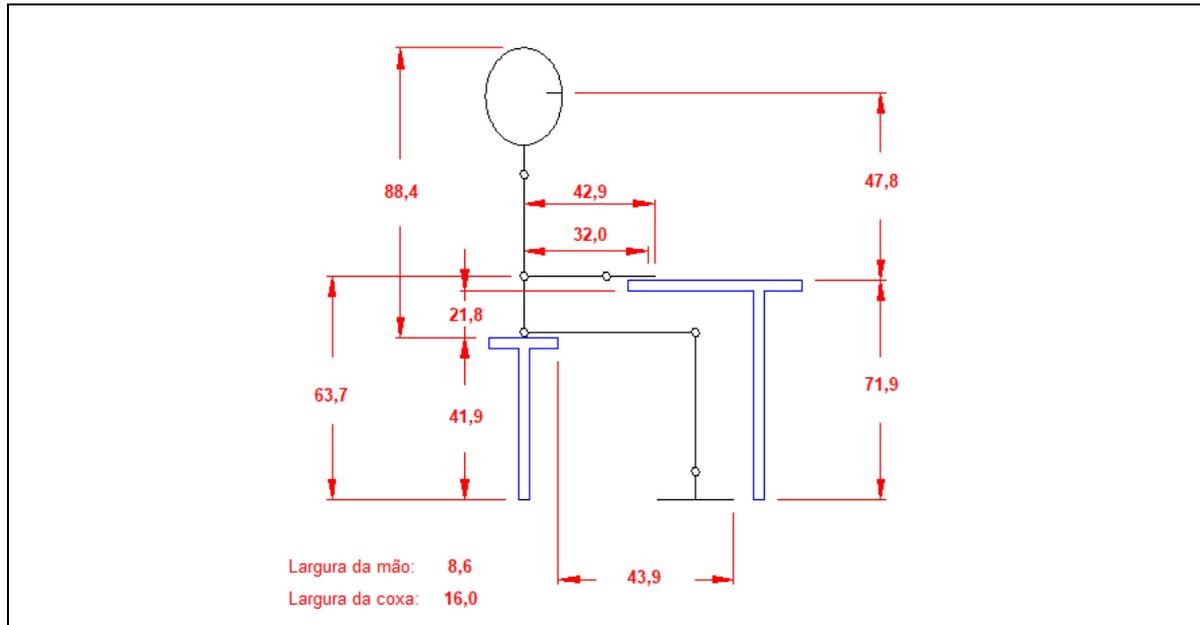
Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Mouse pad ergonômico com apoio de punho		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR

537	24,8 °C	55,4 dB(A)	61,3 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do</p>			

ar deve estar acima do 40%.	
<p>Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).</p>	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR	
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	
O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.	
APLICAÇÃO DO MÉTODO	
Seção A (Assento)	
Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Cotovelos apoiados e alinhados com os ombros. Ombros relaxados
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente
Seção B (Monitor e Telefone)	
Monitor	Distância de 40 a 75 cm ou tela ao nível dos olhos (Rotação do pescoço maior que 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).
Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.

Seção C (Mouse e Teclado)	
Mouse	Mouse alinhado com o ombro
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente
PONTUAÇÃO	AÇÃO
3	Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA	
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>	
ALTURA DO SERVIDOR	1,72
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	74,2 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	46,8 cm
Distância vertical superfície e o assento:	42,4 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	34,3 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	100%	Condição Ergonômica excelente
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente

Teclado	100%	Condição Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada, todos os resultados foram satisfatórios.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada	
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim	
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não	
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa	
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não	
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média	
Seção A - Complexidade		
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim	

O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Complexos
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim

Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
34,86	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	30	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico de laboratorio - area	NOME: Junior Cavalcante Silva
TAREFA PRESCRITA	
Executar trabalhos técnico de laboratório relacionados com a área de atuação, realizando ou orientando coleta, análise e registros de material e substâncias através de métodos específicos. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Um assistente em administração desempenha diversas funções relacionadas à gestão administrativa da instituição.	
POSTO DE TRABALHO	
	

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO
<p>MESA: Mesa padrão em L, com quinas vivas, na cor argila claro fosco com dimensões: 74 cm de altura, 65 cm de largura e profundidade para as pernas e 1,40m x 1,40m de comprimento;</p> <p>CADEIRA: Estofada, com 5 pés, com rodízios, assento com borda arredondada regulável, apoio dorsal ajustável mas, sem apoio para antebraços.</p> <p>MONITOR DE VIDEO: Duplo com mecanismo de regulagem de altura em apenas um deles e borda fosca;</p> <p>MOUSE e TECLADO: fino, com teclas macias e dimensões adequadas;</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços.</p> <p>Monitor de vídeo: Conforme NR 17, item 17.7.3.1 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.</p> <p>Mouse e Teclado: Conforme NR 17, item 17.7.3.2 devem ter condições de mobilidade suficiente para permitir os ajustes às características antropométricas do trabalhador e à natureza das tarefas a serem executadas.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS
<p>Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.</p> <p>Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.</p>

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Suporte para monitor: Utilize sempre um suporte de monitor ajustável para posicionar o monitor na altura dos olhos do trabalhador, a uma distância confortável. Isso ajudará a evitar tensões no pescoço e na visão.

Apoio de pulso: Considere sempre a utilização de um apoio de pulso para o teclado e o mouse. Isso ajuda a manter os pulsos em uma posição neutra, reduzindo o risco de lesões por esforço repetitivo.

Organização dos cabos: Mantenha os cabos organizados e protegidos para evitar riscos de tropeços e quedas. Utilize passa-fios ou organizadores de cabos para mantê-los arrumados e seguros.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR			
AÇÕES		EXECUÇÃO	
Protetor de quina anti-impacto		Imediata	
Cadeira Ergonômica		Imediata	
CONDIÇÕES AMBIENTAIS			
LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE	UMIDADE

		RUÍDO dB(A)	RELATIVA DO AR
537	24,8 °C	55,4 dB(A)	61,3 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>			
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS			
<p>Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.</p> <p>De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.</p> <p>Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.</p> <p>Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas</p>			

situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

AÇÕES

EXECUÇÃO

De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.

MÉTODO ROSA – ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

O Método ROSA é um instrumento de mapeamento e auxílio no diagnóstico aos fatores de risco ergonômicos presentes nas atividades administrativas.

APLICAÇÃO DO MÉTODO

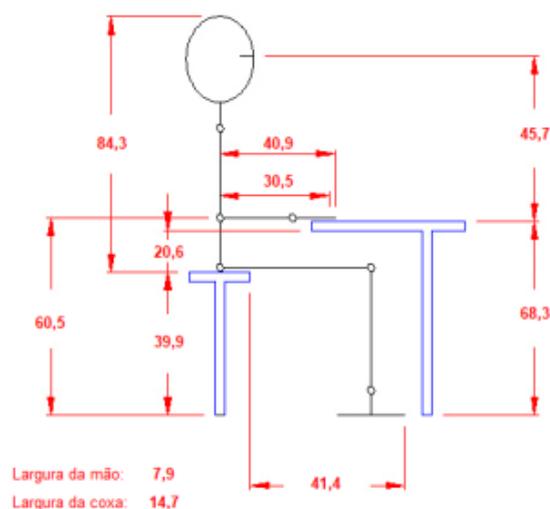
Seção A (Assento)

Altura do Assento	Joelhos a 90°
Profundidade do Assento	Aproximadamente 8 cm de espaço entre o joelho e a borda do assento
Apoio dos Braços	Sem apoio para antebraços
Apoio das Costas	Com suporte lombar
Duração	Mais que 4 horas por dia no assento, ou mais que 1 hora continuamente

Seção B (Monitor e Telefone)

Monitor	Muito baixo (abaixo de 30°)
Duração	Mais que 4 horas por dia no monitor, ou mais que 1 hora continuamente
Telefone	Muito longe do alcance (mais de 30 cm).

Duração	Menos de 1 hora por dia no telefone, ou menos que 30 minutos continuamente.	
Seção C (Mouse e Teclado)		
Mouse	Mouse alinhado com o ombro	
Duração	Mais que 4 horas por dia no mouse, ou mais que 1 hora continuamente	
Teclado	Punho neutro. Ombros relaxados	
Duração	Mais que 4 horas por dia no teclado, ou mais que 1 hora continuamente	
PONTUAÇÃO		AÇÃO
4		Uma avaliação mais aprofundada não é requerida de imediato.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Após a aplicação do método ROSA, concluímos que a administração deve sempre priorizar o uso de equipamentos ergonômicos. Esses equipamentos oferecem suporte adequado e ajustes personalizáveis, proporcionando conforto ao usuário de acordo com suas medidas antropométricas.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA		
<p>Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.</p>		
ALTURA DO SERVIDOR	1,62	
Resultado do Método de Análise		
Distância entre a superfície e o piso:	68,7 cm	
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	45,4 cm	
Distância vertical superfície e o assento:	39,6 cm	
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	30,5 cm	
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas		



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE:

CHECKLIST PARA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DO POSTO DE TRABALHO AO COMPUTADOR

Elementos Avaliados	Resultado	
Cadeira	58%	Condição Ergonômica razoável
Mesa de Trabalho	100%	Condição ergonômica excelente
		Condição

Teclado	100%	Ergonômica excelente
Monitor	100%	Condição Ergonômica excelente
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>Por meio da análise das condições do posto de trabalho ao computador, foi possível identificar os aspectos que podem gerar desconforto, fadiga e lesões relacionadas ao trabalho, permitindo a implementação de medidas corretivas adequadas. Uma abordagem ergonômica na configuração do posto de trabalho ao computador contribui para a prevenção de problemas de saúde ocupacional, melhorando o bem-estar, a produtividade e a satisfação dos trabalhadores.</p> <p>E conforme ferramenta aplicada alguns os resultados foram satisfatórios de acordo com a ferramenta utilizada, exceto a cadeira por não possuir características ergonômicas adequadas. Recomenda-se que, assim que possível, seja substituída por uma cadeira que esteja em conformidade com as normas brasileiras de ergonomia.</p>		
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL		
Seção A – Pressão de Tempo		
Qual a duração de tempo de pausa?		15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?		Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?		Não
Seção A – Atenção		
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?		Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?		Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?		Média

Seção A – Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário

	Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

7.16. Salas de Aula

7.16.1. Sala de Aula 01

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.2. Sala de Aula 02

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.3. Sala de Aula 03

AMBIENTE DE TRABALHO**CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO**

- Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.
- Janelas laterais e uma porta de entrada.
- A ventilação é natural e artificial.

7.16.4. Sala de Aula 04

AMBIENTE DE TRABALHO**CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO**

- Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.
- Janelas laterais e uma porta de entrada.
- A ventilação é natural e artificial.

7.16.5. Sala de Aula 05

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.6. Sala de Aula 6

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.7. Sala de Aula 7

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.8. Sala de Aula 8

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.9. Sala de Aula 9

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.10. Sala de Aula 10

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.11. Sala de Aula 11

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.12. Sala de Aula 12

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.13. Sala de Aula 13

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.

7.16.14. Sala de Aula 14

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.

7.16.15. Sala de Aula 15

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.16. Sala de Aula 16

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janelas laterais e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.	

7.16.17. Sala de Aula 17

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janelas laterais e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Adilson Amorim Brandao
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Alan Franco Barbosa
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Alessandro dos Santos Goes
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Alexssandro Messias Ferraz
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Ana Paula Encide Olibone
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Anderson Plattini do Nascimento Eickhoff

CARGO/FUNÇÃO: Técnico de Laboratório - Area	NOME: Arica Fernandes Sousa
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Breno Droese Neto
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Cristiane Hackbarth Cardines
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Daiana Dal Pupo
CARGO/FUNÇÃO: Coordenador	NOME: Daniel Oster Ritter
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Elio Barbieri Junior
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Elisangela Dias Saboia
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Fabio Bruno Ramirez
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Gabriela Talissa Costa
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Gildemar Fernandes do Nascimento
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Gricielle Aparecida Sutil
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Joao Rafael Alves
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Josemar Pedro Lorenzetti
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Joyce Gotlib
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino	NOME: Juliano Araujo Martins

Básico Técnico e Tecnológico	
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Laerte Gustavo Pivetta
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Lais Mayara Azevedo Barroso
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Liandra Cristine Bello Grosz
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Marcelo Felipe Zanella de Arruda
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Matheus Marangon Debastiani
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Mauricio Guimaraes da Fonseca
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Priscila Aline Rodrigues Silva
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Rafael Arruda Nocera
CARGO/FUNÇÃO: Técnico em alimentos e laticínios	NOME: Rafael Ponciano Duarte
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Renan Goncalves de Oliveira
CARGO/FUNÇÃO: Chefe de departamento – departamento de ensino	NOME: Renato Andrade Teixeira
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Roberta Cristiane Ribeiro
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Rosangela Rogeria Griep
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino	NOME: Rui Ogawa

Básico Técnico e Tecnológico	
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Silvia Mara Davies
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Sinara Dal Magro
CARGO/FUNÇÃO: Professor de Ensino Básico Técnico e Tecnológico	NOME: Talitha Maria Porfirio
TAREFA PRESCRITA	
Ministrar aulas em disciplinas relacionadas às suas respectivas áreas, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior. Participar das atividades de ensino, pesquisa e extensão.	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	22 – Masculinos e 16 – Femininos
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
Além de ministrar aulas em disciplinas relacionadas à sua área de formação, nos níveis de ensino básico, técnico, tecnológico e superior, o professor tem como tarefa avaliar os alunos por meio das correções de provas ou exercícios, e criar novos conteúdos. Ele também prepara o diário de classe, realiza chamadas para monitorar a presença das pessoas e elabora todas as aulas de um ano todo.	
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 01	
MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca	

com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 02

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 03

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 04

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 05

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 06

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 07

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 08

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 09

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa,

assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 10

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 11

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 12

MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;

CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.

LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.

CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.

<p>CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p>
<p>MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 13</p>
<p>MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;</p> <p>CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p> <p>LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.</p> <p>CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.</p> <p>CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p>
<p>MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 14</p>
<p>MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;</p> <p>CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p> <p>LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.</p> <p>CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.</p> <p>CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p>
<p>MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 15</p>
<p>MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;</p> <p>CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p> <p>LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.</p> <p>CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm</p>

<p>e Base Fixa 2 Pés.</p> <p>CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p>
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 16
<p>MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;</p> <p>CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p> <p>LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.</p> <p>CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.</p> <p>CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p>
MOBILIÁRIO DO POSTO DE TRABALHO – SALA 17
<p>MESA DO PROFESSOR: Mesa padrão, com quinas vivas, na cor branca com dimensões: 74 cm de altura, 60 cm de largura, 40 cm de profundidade para as pernas e 120 cm de comprimento;</p> <p>CADEIRA DO PROFESSOR: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p> <p>LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.</p> <p>CARTEIRA ESCOLAR: Altura 79 cm, largura 48 cm, profundidade 37 cm e Base Fixa 2 Pés.</p> <p>CADEIRA DO ESTUDANTE: Encosto e assento separados em base fixa, assento com borda arredondada e sem apoio para antebraços.</p>
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>NBR 13966 - Móveis para escritório – Mesas: Bordas frontal e posterior com quinas vivas.</p> <p>NBR 13962 - Móveis para escritório – Cadeiras: As cadeiras não possuem apoio para os braços e o apoio dorsal não é ajustável.</p> <p>LOUSA/QUADRO: 90 cm do chão com altura máxima de 2,5 m.</p>
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Cadeira ajustável: Opte sempre por uma cadeira com ajustes de altura, inclinação do encosto e apoio lombar. Isso permitirá que o trabalhador ajuste a cadeira de acordo com sua altura e preferências, garantindo um suporte adequado à coluna.

Mesa regulável: Opte sempre uma mesa que possa ser ajustada em altura para se adequar à altura do trabalhador. Isso permitirá que ele mantenha os cotovelos em um ângulo de 90 graus ao usar o teclado e o mouse, evitando tensões nos ombros e nos braços.

Superfície de trabalho adequada: A mesa deve ter espaço suficiente para acomodar o computador, teclado, mouse e outros itens essenciais. Uma superfície antiderrapante é recomendada para evitar que os objetos deslizem.

Espaço para movimentação: Certifique-se de que o mobiliário permita uma boa circulação e espaço para movimentação. Isso possibilitará que o trabalhador mude de posição e faça pequenas pausas para evitar o sedentarismo.

Lembrando que essas orientações são totalmente técnicas, e a recomendação geral é que cada servidor pode ter necessidades específicas. É sempre recomendado a dar conhecimento de suas medidas antropométricas para avaliar as necessidades individuais e garantir a escolha correta do mobiliário ergonômico.

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 01

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 02

AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 03	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 04	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 05	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 06	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 07	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 08	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 09	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 10	
AÇÕES	EXECUÇÃO

Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 11	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 12	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 13	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 14	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 15	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 16	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO SERVIDOR – SALA DE AULA 17	
AÇÕES	EXECUÇÃO
Protetor de quina anti-impacto	Imediata
Cadeira ergonômica	Imediata
CONDIÇÕES AMBIENTAIS – SALAS DE AULA	

SALAS	LUX	TEMPERATURA	NÍVEL DE RUÍDO dB(A)	UMIDADE RELATIVA DO AR
SALA DE AULA 01	522	24,7 °C	59,2 dB(A)	61,8 %
SALA DE AULA 02	533	24,6 °C	57,1 dB(A)	59,3 %
SALA DE AULA 03	512	24,9 °C	59,5 dB(A)	60,2 %
SALA DE AULA 04	523	24,8 °C	57,4 dB(A)	58,2 %
SALA DE AULA 05	509	24,5 °C	57,6 dB(A)	59,7 %
SALA DE AULA 06	525	24,6 °C	55,4 dB(A)	61,2 %
SALA DE AULA 07	541	24,7 °C	58,2 dB(A)	62,4 %
SALA DE AULA 08	522	24,6 °C	56,8 dB(A)	60,9 %
SALA DE AULA 09	529	24,9 °C	59,1 dB(A)	61,5 %
SALA DE AULA 10	539	24,6 °C	55,4 dB(A)	60,8 %
SALA DE AULA 11	514	24,7 °C	56,3 dB(A)	59,6 %
SALA DE AULA 12	531	24,5 °C	58,4 dB(A)	61,7 %
SALA DE AULA 13	508	24,9 °C	56,2 dB(A)	61,3 %
SALA DE AULA 14	517	24,5 °C	57,9 dB(A)	60,9 %
SALA DE AULA 15	522	24,4 °C	56,7 dB(A)	58,4 %
SALA DE AULA 16	528	24,8 °C	56,5 dB(A)	59,1 %
SALA DE AULA 17	524	24,5 °C	59,3 dB(A)	61,7 %
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS				
<p>Iluminamento: A iluminação média, medida em cada ponto a uma altura de 0,75m em relação ao piso, foi calculada conforme o Anexo 1 – Procedimentos para determinação da iluminação média, da NHO 11 da Fundacentro.</p> <p>Temperatura efetiva: A leitura do índice de temperatura efetiva foi obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.</p> <p>Umidade relativa do AR: Umidade relativa do ar, obtida próxima à altura do tórax dos trabalhadores de acordo com o estabelecido na NR 17.</p>				

Ruído: Os níveis de ruído foram aferidos próximo à zona auditiva dos trabalhadores, de acordo com o estabelecido na NR 17.

RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Iluminamento: Garanta uma iluminação adequada no ambiente de trabalho. Evite o excesso de luz direta ou reflexos na tela do computador. Opte por uma combinação de luz natural e artificial, utilizando cortinas ou persianas para controlar a entrada de luz.

De acordo com o item 5 da NHO 11, é permitida uma tolerância de 10% abaixo do valor mínimo exigido, que é de 500 Lux.

Temperatura efetiva: A organização deve adotar medidas de controle da temperatura, com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa de temperatura do ar entre 18 e 25 °C para ambientes climatizados.

Umidade relativa do AR: A organização deve adotar medidas de controle do ar e da umidade com a finalidade de proporcionar conforto térmico nas situações de trabalho, observando-se o parâmetro de faixa onde a umidade do ar deve estar acima do 40%.

Ruído: A organização deve adotar medidas de controle do ruído nos ambientes internos com a finalidade de proporcionar conforto acústico nas situações de trabalho, o nível de ruído de fundo aceitável para efeito de conforto acústico será de até 65 dB(A).

PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR

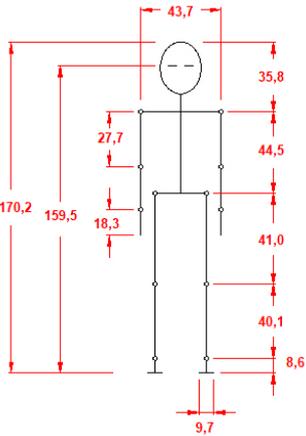
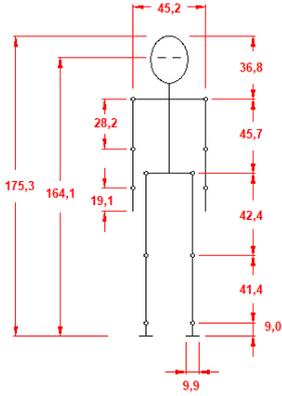
AÇÕES	EXECUÇÃO
De acordo com avaliações quantitativas, todos os parâmetros estão em conformidade com as normas regulamentadoras estabelecidas pela NR-17.	
MÉTODO DE ANÁLISE: RULA	
BRAÇO	45° - 90°
Observações	Ombro Elevado

ANTEBRAÇO	100°	
PUNHO	15° - 15°	
ROTAÇÃO DO PUNHO	Rotação extrema	
PESCOÇO	10° - 20°	
Observações	Rotação	
TRONCO	0° - 20°	
Observações	Rotação	
PERNAS	Pernas e pés bem apoiados equilibrados	
GRUPO A – Braço, Antebraço e Punho		
Uso da musculatura: Não há postura estática mantida por período superior a 1 min ou postura repetitiva, mais que 4 vezes/min.		
Carga: Sem carga ou carga menor que 2 Kg intermitente.		
GRUPO B – Pescoço, Tronco e Perna		
Uso da musculatura: Não há postura estática mantida por período superior a 1 min ou postura repetitiva, mais que 4 vezes/min.		
Carga: Sem carga ou carga menor que 2 Kg intermitente.		
RESULTADO DO MÉTODO RULA		
PONTUAÇÃO FINAL DO MÉTODO RULA	NÍVEL DE AÇÃO	RESULTADO
6	3	Deve-se realizar uma investigação. Devem ser introduzidas mudanças.
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS		
<p>O método RULA baseia-se em observações diretas do trabalhador durante as tarefas realizadas. Foi avaliada a postura e os movimentos dos membros superiores, considerando aspectos como a posição dos braços, a flexão e extensão dos cotovelos, a flexão e rotação dos punhos, entre outros. Cada elemento da postura é pontuado de acordo com sua gravidade e, em seguida, são somados para obter uma pontuação final que indica o nível de risco ergonômico.</p> <p>Conforme resultado da ferramenta, a qual foi encontrado o resultado e</p>		

especificação do método aponta que pode ser orientado aos professores que realizem alongamentos antes de iniciar as atividades.

MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

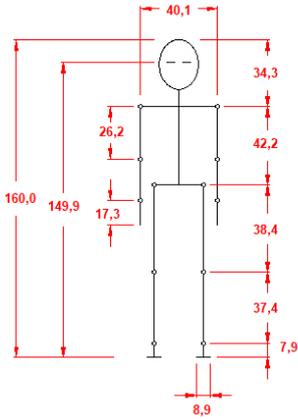
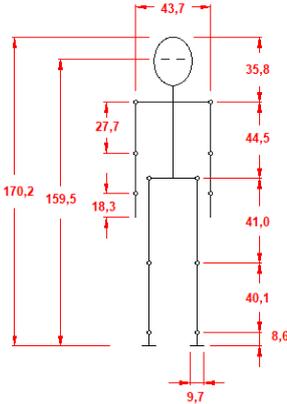
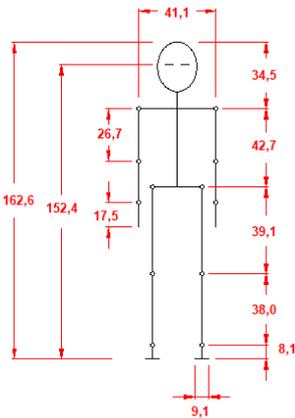
Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

Nome Do Professor	Altura	Medidas Antopometricas Trabalho Em Pé
Adilson Amorim Brandao	1,70 m	
Alan Franco Barbosa	1,75 m	

<p>Gricielle Aparecida Sutil</p>	<p>1,59 m</p>	
<p>Joao Rafael Alves</p>	<p>1,73 m</p>	
<p>Joyce Gotlib</p>	<p>1,57 m</p>	

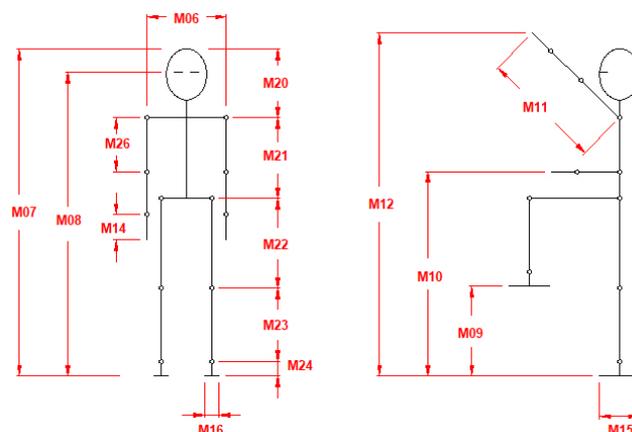
Juliano Araujo Martins	1,70 m	
Laerte Gustavo Pivetta	1,70 m	
Lais Mayara Azevedo Barroso	1,59 m	

<p>Marcelo Felipe Zanella de Arruda</p>	<p>1,82 m</p>	
<p>Rafael Arruda Nocera</p>	<p>1,67 m</p>	
<p>Renan Goncalves de Oliveira</p>	<p>1,70 m</p>	

Renato Andrade Teixeira	1,60 m	
Sinara Dal Magro	1,69 m	
Talitha Maria Porfirio	1,63 m	
Alessandro dos Santos Goes	-	Sem Contato com o servidor
Alexssandro Messias Ferraz	-	Sem Contato com o servidor
Ana Paula Encide Olibone	-	Sem Contato com o servidor
Anderson Plattini do Nascimento Eickhoff	-	Sem Contato com o servidor
Arica Fernandes Sousa	-	Sem Contato com o servidor
Breno Droese Neto	-	Sem Contato com o servidor

Cristiane Hackbarth Cardines	-	Sem Contato com o servidor
Daiana Dal Pupo	-	Sem Contato com o servidor
Daniel Oster Ritter	-	Sem Contato com o servidor
Elio Barbieri Junior	-	Sem Contato com o servidor
Elisangela Dias Saboia	-	Sem Contato com o servidor
Fabio Bruno Ramirez	-	Sem Contato com o servidor
Gabriela Talissa Costa	-	Sem Contato com o servidor
Gildemar Fernandes do Nascimento	-	Sem Contato com o servidor
Josemar Pedro Lorenzetti	-	Sem Contato com o servidor
Liandra Cristine Bello Grosz	-	Sem Contato com o servidor
Matheus Marangon Debastiani	-	Sem Contato com o servidor
Mauricio Guimaraes da Fonseca	-	Sem Contato com o servidor
Priscila Aline Rodrigues Silva	-	Sem Contato com o servidor
Rafael Ponciano Duarte	-	Sem Contato com o servidor
Roberta Cristiane Ribeiro	-	Sem Contato com o servidor
Rosangela Rogeria Griep	-	Sem Contato com o servidor
Rui Ogawa	-	Sem Contato com o servidor
Silvia Mara Davies	-	Sem Contato com o servidor

LEGENDA DAS MEDIDAS



M00 – Distancia entre o cotolevelo e o piso

M14 – Comprimento da

	mão
M01 – Distância entre o tampo da mesa e o piso	M15 – Comprimento do pé
M02 – Altura recomendada para o assento	M16 – Largura do pé
M03 – Distância do antebraço mais a mão	M17 – Distância do antebraço mais a mão até o polegar
M04 – Distância da coxa até a ponta do pé – sentado	M18 – Largura da coxa
M05 – Distância entre o tampo da mesa e a linha imaginária dos olhos	M19 – Espaço entre assento e parte inferior do tampo
M06 – Largura dos ombros	M20 – Distância entre o topo da cabeça e o pivô dos ombros
M07 – Estatura do indivíduo	M21 – Distância entre o pivô do ombro e o pivô femural
M08 – Distância do piso ao nível dos olhos	M22 – Distância entre o pivô femural e o pivô do joelho
M09 – Altura do pé ao piso, pessoa em pé com a coxa na horizontal	M23 – Distância entre o pivô dos joelhos e o pivô do calcanhar
M10 – Distância entre o cotovelo e o chão – trabalho em pé	M24 – Distância entre o piso e o pivô do calcanhar
M11 – Comprimento do braço e antebraço até o polegar	M25 – Distância entre o topo da cabeça e a base da cadeira
M12 – Altura máxima para alcance, de pé, até o polegar	M26 – Comprimento do braço
M13 – Largura da mão	
RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	

- Para utilizar o quadro adequadamente, leve em consideração a sua antropometria, de forma a escrever com as mãos e antebraços posicionados abaixo do nível da cabeça.

- Recomenda-se manter uma alternância de postura durante as atividades. Ao utilizar o quadro, certifique-se de variar sua posição, evitando permanecer em uma única postura por longos períodos. Isso pode incluir pequenas pausas para alongar-se, caminhar ou ajustar a altura do quadro, garantindo um maior conforto ergonômico ao longo do dia.

- As orientações acima têm um caráter orientativo, uma vez que os professores realizam suas atividades em diversas salas, tornando difícil adequar todas as recomendações a apenas um professor. No entanto, é essencial que os educadores estejam atentos à sua postura e bem-estar físico, buscando adotar práticas ergonômicas sempre que possível, mesmo em ambientes variados.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não

Seção A – Atenção

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média

Seção A - Complexidade

O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado

Os erros geram grandes repercussões?	Não
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Não
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Às vezes
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Parcialmente
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Às vezes
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente

O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?		Não
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?		Não
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?		Não
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?		Sim
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
24,9	Satisfatório	Indica que as condições de trabalho são adequadas e não há risco potencial significativo para saúde, integridade física ou causa de significativo desconforto.
Pontos Seção A	18	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados satisfatórios para a atividade laboral.		

7.17. Laboratórios

7.17.1. Laboratório de Física e Matemática;

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.
LABORATÓRIO DE FÍSICA E MATEMÁTICA
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.</p>

7.17.2. Laboratório de Informática I;

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA I
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.</p>

7.17.3. Laboratório de Informática II;

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none">➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.➤ Janela lateral e uma porta de entrada.➤ A ventilação é natural e artificial.

LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA II
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.</p>

7.17.4. Laboratório de Desenho técnico;

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

LABORATÓRIO DE DESENHO TÉCNICO
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.</p>

7.17.5. Laboratório de Solos e Plantas;

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em cerâmica. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial. 	

LABORATÓRIO DE SOLOS E PLANTAS
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.</p>

7.17.6. Laboratório de Microbiologia;

AMBIENTE DE TRABALHO**CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO**

- Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite.
- Janela lateral e uma porta de entrada.
- A ventilação é natural e artificial.

LABORATÓRIO DE MICROBIOLOGIA**OBSERVAÇÕES TÉCNICAS**

Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.

7.17.7. Laboratório de Fitopatologia;

AMBIENTE DE TRABALHO

CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala em alvenaria, iluminação natural e artificial; piso em granilite. ➤ Janela lateral e uma porta de entrada. ➤ A ventilação é natural e artificial.

LABORATÓRIO DE FITOPATOLOGIA
OBSERVAÇÕES TÉCNICAS
<p>Durante visita realizada in loco, fomos informados que não há servidores e atividades laborais no local. Diante disso, não foi possível aplicar nenhuma ferramenta ergonômica durante visita, uma vez que não havia atividades em curso para avaliar e propor melhorias ergonômicas.</p>

7.18. Fazenda experimental

AMBIENTE DE TRABALHO	
	
CARACTERÍSTICAS GERAL DO AMBIENTE DE TRABALHO	
<p>➤ Ambiente à céu aberto</p>	
CARGO/FUNÇÃO: Coordenador – Núcleo de produção	NOME: Dacio Olibone
TAREFA PRESCRITA	
<p>Atendimento ao público, planejamento das atividades, busca de parceiros, solicitação de materiais, elaboração de projetos civis, delimitação de setores produtivos, implantação de unidades de produção, implantação de campos experimentais, controle e liberação de agroquímicos da fazenda.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	

Atendimento ao público, planejamento de atividades, parcerias, aquisição de materiais, desenvolvimento de projetos, implantação de unidades de produção, campos experimentais e controle de agroquímicos na fazenda.

POSTO DE TRABALHO



MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

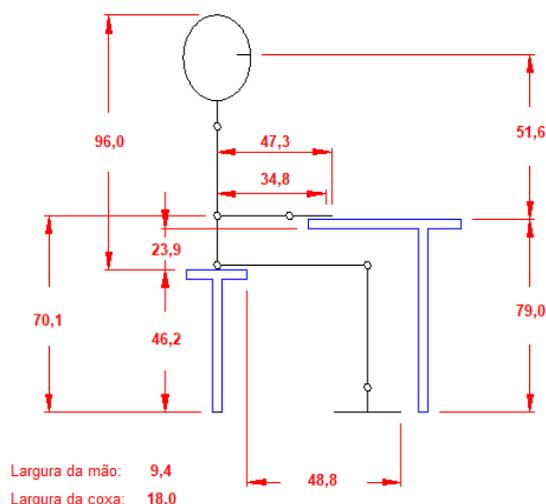
ALTURA DO SERVIDOR

1,84

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	76,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	49,1 cm
Distância vertical superfície e o assento:	43,6 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	33,5 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa

Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Complexos
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim

Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
34,86	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	30	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

CARGO/FUNÇÃO: Técnico em agropecuária	NOME: Rafael Benetti
TAREFA PRESCRITA	
<p>Prestar assistência e consultoria técnicas, orientando diretamente produtores sobre produção agropecuária, comercialização e procedimentos de biosseguridade. Executar projetos agropecuários em suas diversas etapas. Planejar atividades agropecuárias. Promover organização, extensão e capacitação rural. Fiscalizar produção agropecuária. Desenvolver tecnologias adaptadas à produção agropecuária. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>É responsável por desenvolver planos estratégicos para as atividades de extensão, alinhando-as com a missão e os objetivos da instituição.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

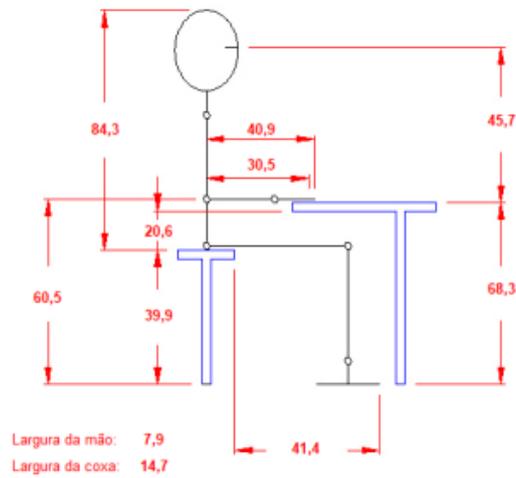
Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

ALTURA DO SERVIDOR	1,75
---------------------------	-------------

Resultado do Método de Análise

Distância entre a superfície e o piso:	74,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	48,8 cm
Distância vertical superfície e o assento:	42,7 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	34,1 cm

Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS	
<p>Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.</p> <p>Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.</p>	
MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL	
Seção A – Pressão de Tempo	
Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não
Seção A – Atenção	
A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A - Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Elevado
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo

Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Complexos
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Sim
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim
Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim
Seção B – Horário de Trabalho	
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não
Seção B – Relações no Trabalho	
O trabalho é realizado em equipe?	Sim
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não

Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
34,86	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	30	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

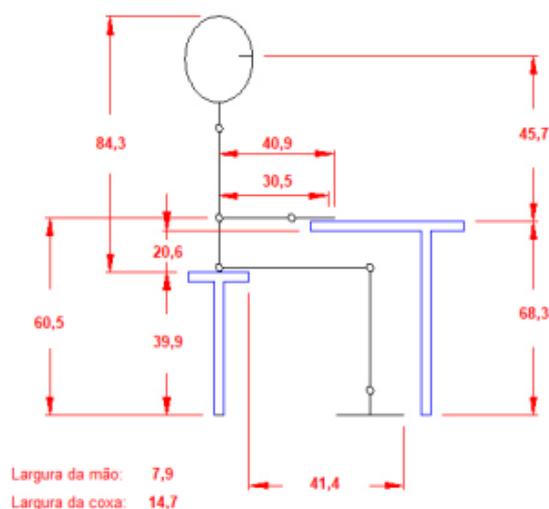
CARGO/FUNÇÃO: Técnico em agropecuaria	NOME: Jair Jose dos Santos
TAREFA PRESCRITA	
<p>Prestar assistência e consultoria técnicas, orientando diretamente produtores sobre produção agropecuária, comercialização e procedimentos de biosseguridade. Executar projetos agropecuários em suas diversas etapas. Planejar atividades agropecuárias. Promover organização, extensão e capacitação rural. Fiscalizar produção agropecuária. Desenvolver tecnologias adaptadas à produção agropecuária. Assessorar nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.</p>	
ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO	
Jornada de Trabalho	08:00 horas de segunda a sexta
Trabalho Diurno/Noturno	Diurno
Intervalo	Almoço: 02h00
Número e gênero colaboradores	1 - Masculino
Ritmo e modo operatório	De acordo com a demanda
Pausas	De acordo com a necessidade
Postura	Possui alternância entre em pé, andando e sentado.
Aspectos Cognitivos	Trabalho de conhecimento e tomadas de decisões.
TAREFA REAL E ATIVIDADES	
<p>É responsável por desenvolver planos estratégicos para as atividades de extensão, alinhando-as com a missão e os objetivos da instituição.</p>	
POSTO DE TRABALHO	



MÉTODO DE ANÁLISE: ANTROPOMETRIA

Objetivando contribuir com a adequação do posto conforme os ajustes antropométricos e a biomecânica do servidor, foi aplicado como medida preventiva para desconforto osteomuscular, a antropometria como método de análise para avaliar as medidas da distribuição antropométrica das partes do corpo SIC-segundo informações colhidas da estatura do servidor em relação ao posto.

ALTURA DO SERVIDOR	1,75
Resultado do Método de Análise	
Distância entre a superfície e o piso:	74,6 cm
Distância vertical superfície e altura dos olhos:	48,8 cm
Distância vertical superfície e o assento:	42,7 cm
Distância horizontal entre o assento e a mesa:	34,1 cm
Medidas exigidas a partir da distribuição antropométricas	



RECOMENDAÇÕES TÉCNICAS

Com base nas informações antropométricas coletadas, é possível desenvolver junto ao servidor ambientes que se adaptem melhor às características físicas dos usuários, reduzindo a fadiga, desconforto e riscos de lesões relacionadas ao trabalho. Isso pode incluir o ajuste da altura de cadeiras, a colocação de controles em locais de fácil alcance e a definição de espaços adequados para movimentação e posturas saudáveis.

Portanto, é fundamental que o servidor esteja ciente das medidas exigidas de distribuição antropométrica, a fim de garantir sempre o cumprimento das distâncias de acordo com os parâmetros técnicos do método de análise.

MÉTODO DE ANÁLISE: ERGOS CARGA MENTAL

Seção A – Pressão de Tempo

Qual a duração de tempo de pausa?	15 a 25% da jornada
Pode para a máquina, o processo ou interromper o clique de trabalho sem gerar transtorno?	Sim
Existem fases as quais o ritmo de trabalho pode ser considerado opressivo?	Não

Seção A – Atenção

A demanda perceptiva do trabalho devido a sinais, indicações, alarmes e/ou defeitos é?	Baixa
----------------------------------------------------------------------------------------	--------------

Manuseia máquinas, elementos ou substâncias perigosas?	Não
O trabalho requer precisão ou minuciosidade?	Média
Seção A – Complexidade	
O trabalho requer uso frequente de documentos manuais, etc.?	Sim
O trabalho requer conhecimento profissionais técnicos e/ou científicos?	Médio
Os erros geram grandes repercussões?	Somente no processo
Seção A – Monotonia	
Realiza em seu trabalho várias funções, tarefas e/ou operações?	Não
Em trabalhos repetitivos, pode revezar as atividades com outros colegas?	Não é repetitivo
Aparecem com frequência alterações operacionais no processo?	Pouco
Seção A – Processos Centrais	
O trabalho exige raciocínio e/ou resolução de problemas?	Médios
Planeja e programa as atividades de outras pessoas?	Sim
Analisa e toma decisões sobre o processo e/ou a organização do trabalho?	Sim
Seção B – Iniciativa	
Pode modificar livremente a ordem das operações que realiza?	Parcialmente
Pode resolver os incidentes do posto por seus próprios meios?	Sempre
Tem autonomia para planejar e/ou executar o trabalho?	Sim
Seção B – Isolamento	
Está isolado fisicamente?	Não
Para desenvolver corretamente o trabalho é necessário se relacionar com os colegas?	Sim

Pode se comunicar verbalmente com os colegas?	Sim	
Seção B – Horário de Trabalho		
Qual é o tipo de horário de trabalho?	Horário Comercial	
Costuma prolongar a jornada de trabalho?	Não	
Seção B – Relações no Trabalho		
O trabalho é realizado em equipe?	Sim	
Há relacionamento com pessoas que fazem outros serviços, tanto externo quanto interno?	Frequentemente	
O posto de trabalho requer muitas e variadas ordens de comando?	Não	
Seção B – Demandas Gerais		
Deve supervisionar o trabalho de outras pessoas?	Sim	
Tem responsabilidade sobre pessoas e instalações?	Sim	
Deve escrever ou preencher relatórios, técnicos, cartas, etc.?	Sim	
RESULTADO DO MÉTODO ERGOS – CARGA MENTAL		
PONTUAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	AÇÃO
31,54	Aceitável	Indica que as condições de trabalho estão dentro dos padrões de qualidade, e é improvável que afetem a saúde, a integridade física ou causem desconforto significativo, no entanto, é recomendado manter um controle sistemático dessas condições.
Pontos Seção A	24	
Pontos Seção B	12	
PLANO DE AÇÃO – AMBIENTE DO TRABALHADOR		
AÇÕES		EXECUÇÃO
Com base em avaliações qualitativas, os resultados das seções A e B foram considerados aceitáveis para a atividade laboral.		

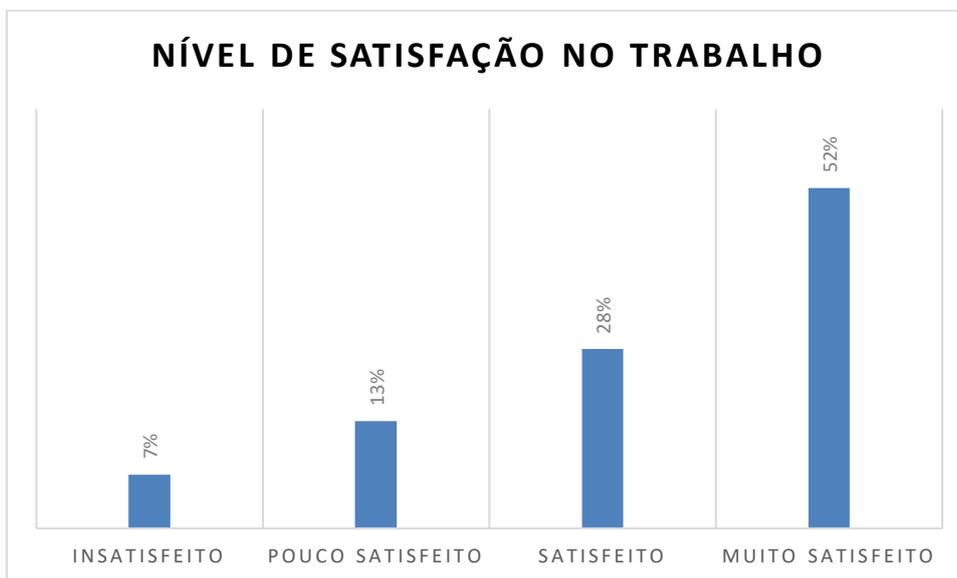
8. SATISFAÇÃO NO TRABALHO

No contexto da psicologia do trabalho a satisfação no trabalho é a atitude geral da pessoa face ao seu trabalho e depende de vários fatores psicossociais. Existem ainda outras conceituações que referem-se a satisfação no trabalho como sinônimo de motivação ou como estado emocional positivo. Alguns consideram satisfação e insatisfação como fenômenos distintos, opostos.

Influências na satisfação incluem ambiente, higiene, segurança no trabalho, o estilo de gestão e da cultura, o envolvimento dos trabalhadores, capacitação e trabalho autônomo de grupos, entre muitos outros.

Satisfação profissional foi definida como um estado emocional prazeroso resultantes da apreciação de um seu trabalho; afetiva reação a um emprego; e uma atitude em relação a um emprego.

Foi realizada uma pesquisa de satisfação no trabalho, onde os funcionários foram convidados a marcar em uma escala (régua) o seu nível de satisfação com o seu trabalho. Abaixo apresentaremos o gráfico dos resultados obtidos:

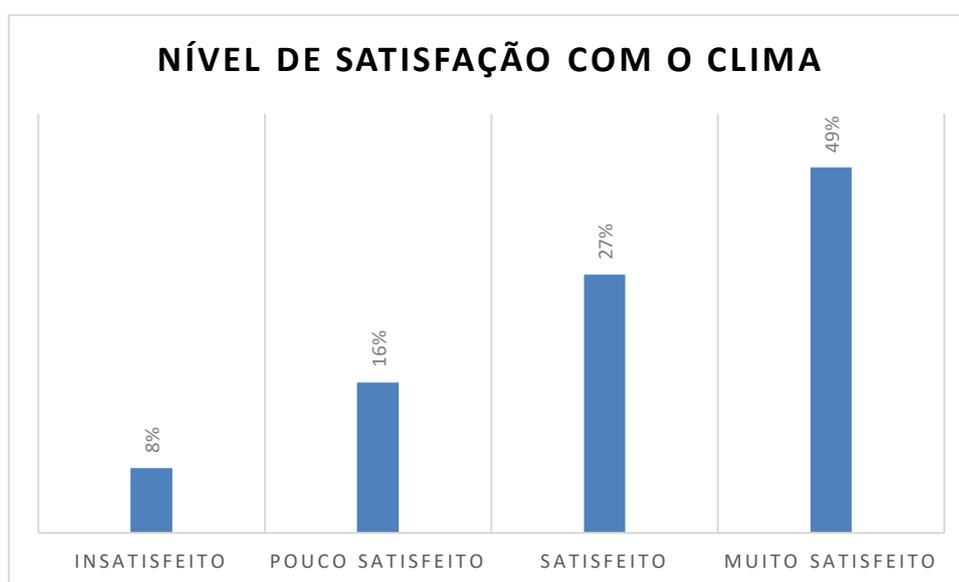


9. CLIMA ORGANIZACIONAL

Clima organizacional é a qualidade do ambiente que é percebida ou experimentada pelos participantes do instituto e que influencia o seu comportamento. É aquela "atmosfera psicológica" que todos nós percebemos quando entramos num determinado ambiente e que nos faz sentir mais ou menos à vontade para ali permanecer, interagir e realizar. A forma como os colaboradores do instituto percebem o seu ambiente de trabalho.

Somos influenciados pelo clima organizacional e, ao mesmo tempo, o influenciamos. Esse ciclo de influências criará um efeito o qual chamamos de "realimentação de auto reforço, fazendo com que certas características da cultura sejam amplificadas através de comportamentos repetidos nas relações do dia a dia. Assim, se a cultura organizacional for virtuosa, esse ciclo amplificará comportamentos construtivos, gerando mais produtividade com qualidade de vida. Mas se a cultura for viciosa, o ciclo de influências arrastará o instituto para comportamentos cada vez mais destrutivos, prejudicando a produtividade, desgastando as pessoas e os seus relacionamentos.

Foi realizada uma pesquisa de satisfação com o clima organizacional, onde os servidores foram convidados a marcar em uma escala (régua) o seu nível de satisfação com o clima organizacional. Abaixo apresentaremos o gráfico dos resultados obtidos:



10. VARIAÇÕES DA CARGA DE TRABALHO E INTERCORRÊNCIAS TÉCNICO-OPERACIONAIS MAIS FREQUENTES

Dentre as variações da carga de atendimento e de trabalho, destacaram-se as seguintes:

De acordo com os trabalhadores, devido as características do serviço e suas variações, a variação da carga de trabalho foi considerada normal dentro da sazonalidade existente na área. Destacam-se alguns períodos já pré-estabelecidos no planejamento anual, que contribuem para essas variações, deixando o ritmo mais intenso, mas nada que ultrapasse tão significadamente a rotina já estabelecida.

Foi relatado pelos servidores que em alguns meses há uma maior carga de trabalho devido às avaliações necessárias.

A intercorrência técnico-operacional observada foi com relação à alguns computadores que demoram uns minutos para ligar e isso atrasa o serviço.

Em suma, poucos professores reclamaram da Instituição e das condições laborais.

11. REGISTRO DE ANÁLISE DE IMPRESSÕES E SUGESTÃO DOS TRABALHADORES

Foi aberta aos trabalhadores a oportunidade, de forma anônima, de fazer um registro de impressões e sugestões sobre os temas abordados nesta AET e as suas atividades e seus ambientes de trabalho.

Destacaram-se os seguintes apontamentos:

Adoção de treinamentos para os professores; Investimento em infraestrutura para um melhor desenvolvimento das matérias/pesquisas; Melhoria nas máquinas e equipamentos eletrônicos; Aumento do efetivo.

Aproximadamente 50% dos trabalhadores não têm nenhum tipo de observação a fazer e nem proposta de melhoria e encontram-se satisfeitos com a Instituição de Ensino.

12. CRONOGRAMA DE AÇÕES

AÇÕES	EXECUÇÃO											
	OUT 2023	NOV 2023	DEZ 2023	JAN 2024	FEV 2024	MAR 2024	ABR 2024	MAI 2024	JUN 2024	JUL 2024	AGO 2024	SET 2024
Manter a temperatura do ar-condicionado ajustada entre 18 e 25°C.	Todos os dias											
Substituição de lâmpadas queimadas e defeituosas	Sempre que necessário											
Limpeza de luminárias e lâmpadas						X						
Realizar curso de ergonomia				X								
Recomendar alongamento antes do início das atividades	Todos os dias											
Incentivar a realização de atividades físicas		X										
Realizar estudo e definir cronograma para adequação e modernização dos mobiliários fora dos padrões recomendados pela norma										X		
Realizar reunião para validação do cronograma de ações		X										
Realizar reunião para validação da implantação do plano de ação												X

13. ENCERRAMENTO

Esta Análise Ergonômica do Trabalho – AET, elaborada pela **WORK TEMPORARY SERVIÇOS EMPRESARIAIS LTDA**, contém 512 páginas, inclusive esta, formalizadas através das assinaturas abaixo.

Sorriso, 19 de Outubro de 2023.

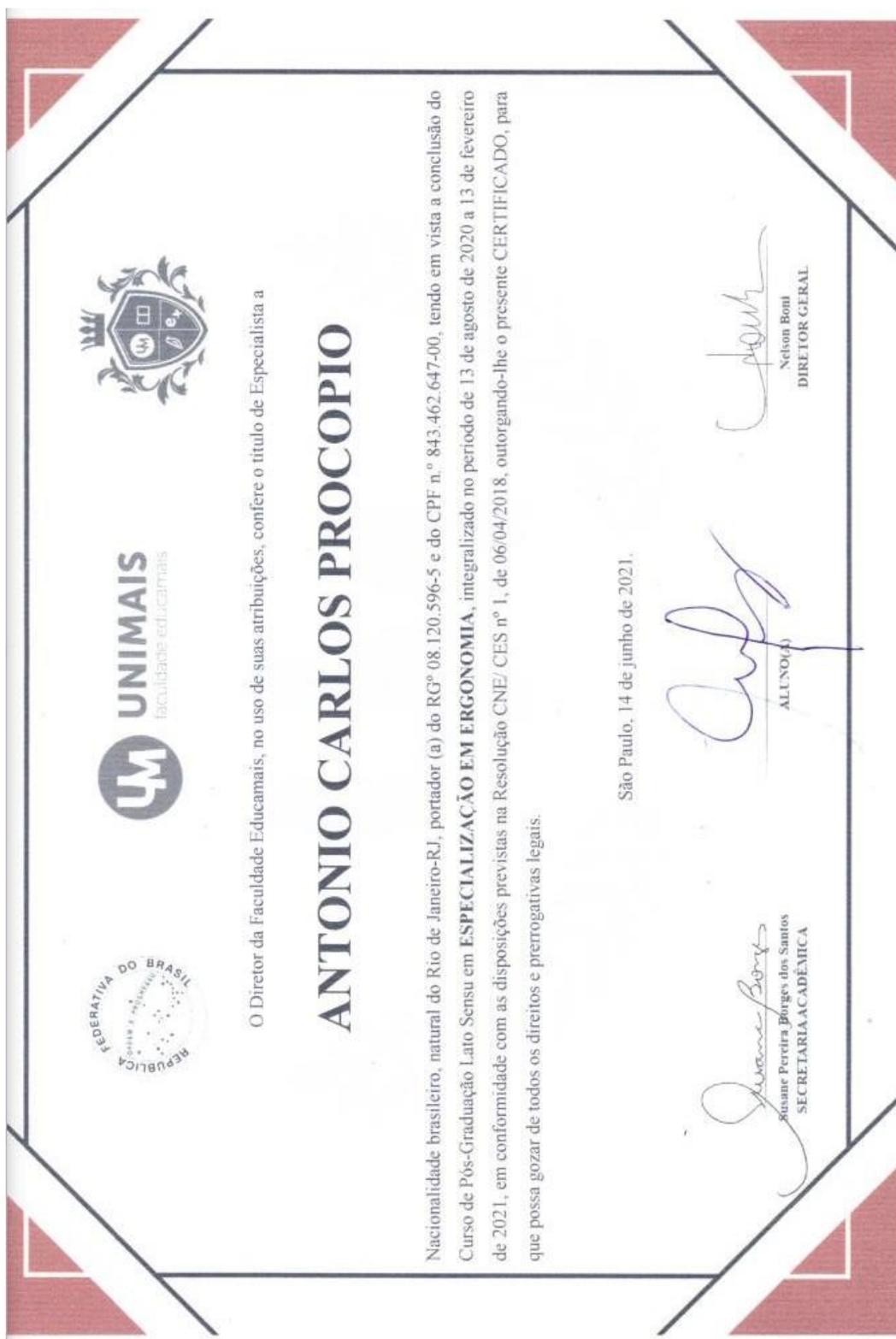
Antonio Carlos Procópio

Ergonomista

CPF: 843.462.647-00

14. DOCUMENTAÇÃO DO PROFISSIONAL





HISTÓRICO ESCOLAR DE CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* DE ESPECIALIZAÇÃO EM ERGONOMIA
 ÁREA DE CONHECIMENTO DO CURSO: SAÚDE E BEM ESTAR SOCIAL

CARGA HORÁRIA TOTAL: 440 horas/aula

Disciplina	CH	Frequência	Nota	Corpo Docente	Titulação
Didática do Ensino Superior	40	100%	7,0	Margibel Adriana de Oliveira	Doutora
Metodologia da Pesquisa Científica	40	100%	7,0	Luci Carlos de Andrade	Doutora
Orientação e Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)	40	100%	7,0	Roger Valentim Abdala	Especialista
Ferramentas da Qualidade	40	100%	7,0	Rafaela Guimarães	Mestre
Legislação e Normas Técnicas	40	100%	7,0	Sidney Gozzani	Mestre
Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho	40	100%	7,0	Roseli Leal	Doutora
Bioética e Ética na Pesquisa	40	100%	7,0	Allan Safote	Mestre
Ergonomia Física	40	100%	7,0	Allan Safote	Mestre
Higiene Laboral	40	100%	7,0	Roger Valentim Abdala	Especialista
Ferramentas Ergonômicas	40	100%	7,0	Luis Alberto Lourenço Rozo	Mestre
Ergonomia Cognitiva e Organizacional	40	100%	7,0	Jefferson Gonçalves dos Santos	Mestre

➤ Aluno (a) dispensado (a) do Trabalho de Conclusão de Curso de acordo com a Resolução nº 1, de 6 de abril de 2018, emitida pelo Conselho Nacional de Educação (CNE/CE)

FACULDADE EDUCAMAIIS

Credenciada pela Portaria MEC nº 1.247 de
14/10/2008 e Portaria MEC nº 1.168 de
09/11/2018.

Certificado emitido e registrado de acordo
com a Resolução CNE/CES nº 1, de
06/04/2018.

Registro nº 18109

Livro nº 15 Folha nº 141

São Paulo-SP, 15 de junho de 20 21.

Secretaria Acadêmica



15. CERTIFICADO DE CALIBRAÇÃO

GRUPO UM

Certificado de Calibração

Certificado: 220514

Data de Emissão: 02/02/2022

Cliente: Work Temporary Serviços Empresariais Ltda – Me

Endereço: R Da Quitanda, 49 - Grp 404 – Centro – Rio De Janeiro – Rj – Cep.: 20.011-030

Local da calibração: Laboratório fixo

Data da calibração: 27/01/2022

Instrumento: Medidor Multiparâmetros

Modelo: ITMP 600

Fabricante: Instrutemp

Série: - - -

Identificação: 220514

OS: 220514

Este certificado é válido somente para o instrumento nele caracterizado, não sendo extensivo a quaisquer outros instrumentos, mesmo que similares.

O instrumento caracterizado neste certificado foi calibrado por processos de intercomparação a nossos padrões e instrumentos de teste, conforme as condições de avaliação, procedimentos e rastreabilidade mencionadas.

O resultado das medidas e desvios contidos neste certificado representam a média aritmética de, pelo menos, 03 medidas efetuadas e somente devem ser considerados para os propósitos devidos, dentro da resolução reportada, pois eles representam a máxima resolução possível, dentro da operação normal do instrumento.

A incerteza expandida de medição relatada é declarada como a incerteza combinada da medição multiplicada pelo fator de abrangência k, com probabilidade de abrangência de 95%, conforme tabela t-Student. A incerteza de medição foi determinada de acordo com a publicação INMETRO EA-4/02.

É expressamente vedada a reprodução parcial do presente certificado.

Condições da Avaliação:

Tempo de Estabilização : 1 Hora
 Temperatura Ambiente : 20 °C ± 1 °C
 Umidade Relativa : 55 % ± 10 %

INSTRUMENTAL UTILIZADO

ID.	TIPO - MARCA - MODELO	RASTREABILIDADE	CERTIFICADO	VALIDADE
521	Luxímetro Digital, Minipa, MLM-1332	RBC - LABELO	L0088/2019	jun-22
511	Calibrador de Pressão Sonora, BK Precision, CAL 73	RBC - LABELO	A0622/2019	nov-22
516	Termo-Anemômetro Digital, Minipa, MDA-20	RBC - SKILLTECH	SKV18100198	jan-22
85	Câmara Climática, Tenney, TH-JR	PRONAC	2021P-085	mar-22

PROCEDIMENTOS

SQB-0020 - Medidas - Temperatura e Umidade
 SQB-0021 - Medidas - Nível de Pressão Sonora
 SQB-0025 - Medidas - RPM - Vibração - Velocidade
 SQB-0028 - Medidas - Iluminância

GRUPO UM SERVIÇOS E SISTEMAS EIRELI - CNPJ: 40.388.761/0001-87
 Rua Trinta de Maio, 45 - Parte - Penha CEP 21.020-240 – Rio de Janeiro / RJ
 Fone (21) 2560-7013 e-mail: grupoum@grupoumservicos.com.br
 www.grupoumservicos.com.br
 PAG. 1 DE 2

Certificado: 220514

- Calibração**1 - MEDIDAS DE PRESSÃO SONORA PADRÃO : (Ref.: 1KHz)**

PADRÃO	MÉDIA r	INCERT. EXPAND.	DESVIO
94 dB SPL	94,3 dB SPL	± 0,1 dB SPL	+ 0,3 dB SPL
114 dB SPL	94,3 dB SPL	± 0,1 dB SPL	+ 0,3 dB SPL

Obs.; A diferença entre as ponderações A e C não é maior que ± 0,2 dBSPL para a frequência aplicada.

2 - RESULTADO DO EXAME DE UMIDADE RELATIVA :

PADRÃO	MÉDIA r	INCERT. EXPAND.	DESVIO
31 %	32,1 %	± 0,1 %	+ 1,1 %
43 %	44,5 %	± 0,1 %	+ 1,5 %
55 %	57,2 %	± 0,1 %	+ 2,2 %
73 %	74,0 %	± 0,1 %	+ 1,0 %
80 %	80,4 %	± 0,1 %	+ 0,4 %

3 - MEDIDAS DE ILUMINÂNCIA: :

PADRÃO	MEDIA	INCERT. EXP.	DESVIO
200 lux	201 lux	± 3,1 lux	+ 1 lux
500 lux	504 lux	± 3,1 lux	+ 4 lux
1000 lux	1005 lux	± 3,1 lux	+ 5 lux
1500 lux	1505 lux	± 3,1 lux	+ 5 lux
1800 lux	1809 lux	± 3,1 lux	+ 9 lux

4 - MEDIDAS DE TEMPERATURA:

PADRÃO	MÉDIA r	INCERT. EXPAND.	DESVIO
0 °C	0,7 °C	± 0,1 °C	+ 0,7 °C
20 °C	20,8 °C	± 0,1 °C	+ 0,8 °C
30 °C	30,5 °C	± 0,1 °C	+ 0,5 °C
40 °C	40,4 °C	± 0,1 °C	+ 0,4 °C
50 °C	50,1 °C	± 0,1 °C	+ 0,1 °C
60 °C	60,0 °C	± 0,1 °C	0 °C

5 - MEDIDAS DE VELOCIDADE - FAIXA ATÉ 30 m/s:

PADRÃO	EQUIVALÊNCIA	MÉDIA r	INCERT. EXPAND.	DESVIO
2,92 m/s	10,5 Km/h	3,2 m/s	± 0,24 m/s	+ 0,3 °C
8,57 m/s	30,8 Km/h	8,8 m/s	± 0,24 m/s	+ 0,2 °C
15,34 m/s	55,2 Km/h	15,6 m/s	± 0,24 m/s	+ 0,3 °C

Executante: PEDRO ROBERTO DOS SANTOS NETO
Signatário Autorizado: ALDYR CEZAR TEIXEIRA DIAS
 CREA PR 15771-D

ALDYR CEZAR
 TEIXEIRA
 DIAS:5088869
 2749
 Assinado de forma
 digital por ALDYR
 CEZAR TEIXEIRA
 DIAS:50888692749

GRUPO UM SERVIÇOS E SISTEMAS EIRELI - CNPJ: 40.388.761/0001-87
 Rua Trinta de Maio, 45 - Parte - Penha CEP 21.020-240 – Rio de Janeiro / RJ
 Fone (21) 2560-7013 e-mail: grupoum@grupoumservicos.com.br
 www.grupoumservicos.com.br
 PAG. 2 DE 2