Boletim Informativo 5: Equipamentos dotados de visor

INSTITUTO POLITÉCNICO DE TOMAR

Nº do Boletim: 5/2023 DATA: 29/08/2023

1.Tema

Equipamentos dotados de visor

2. Objetivo

Informar os trabalhadores sobre as condições de segurança e saúde inerentes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.

3. Enquadramento Legal

- Decreto-Lei nº 349/93, de 1 de outubro transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva nº 90/270/CEE relativa às prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.
- Portaria nº 989/93 de 6 de outubro estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.

4. Definições

- **Posto detrabalho com equipamento dotado de visor**- O conjunto constituído por um equipamento dotado de visor, eventualmente munido de um teclado ou de um dispositivo de introdução de dados e ou de software que assegure a interface homem/máquina.
- **Visor**- Ecrã alfanumérico ou gráfico, seja qual for o processo de representação visual utilizado.

5. Efeitos na saúde do trabalho com equipamentos dotados de visor

Os problemas de saúde nos trabalhadores que utilizam equipamentos dotados de visor (EDV) são devidos a riscos que se traduzem basicamente a três níveis:

- **Fadiga Ocular**

  A fadiga ocular é uma alteração funcional, de caráter reversível, devida a um esforço excessivo dos olhos.

Sintomas:

- Sensação de peso nas pálpebras ou nos olhos;
- Necessidade de esfregar os olhos;
- Sonolência;
- Ardor ocular;
- Aumento do pestanejo;
- Cefaleia;
- Vertigem;
- Sensação de inquietação;
- Ansiedade.

➢ Fadiga Física

A fadiga física é devida a uma tensão muscular repetitiva. As principais causas de tais patologias são os movimentos repetitivos, além de postos de trabalhos inadequados, que resultam em posturas incorretas, prolongadas por muito tempo.

Sintomas:

- Dores cervicais e dorsais;
- Tensão na nuca e lombalgias;
- Tendinites, inflamações nos tendões;
- Epicondilites, as chamadas inflamações nos cotovelos;
- Síndrome do túnel cárpico, correspondente à inflamação do nervo na região do punho.

➢ Fadiga Mental

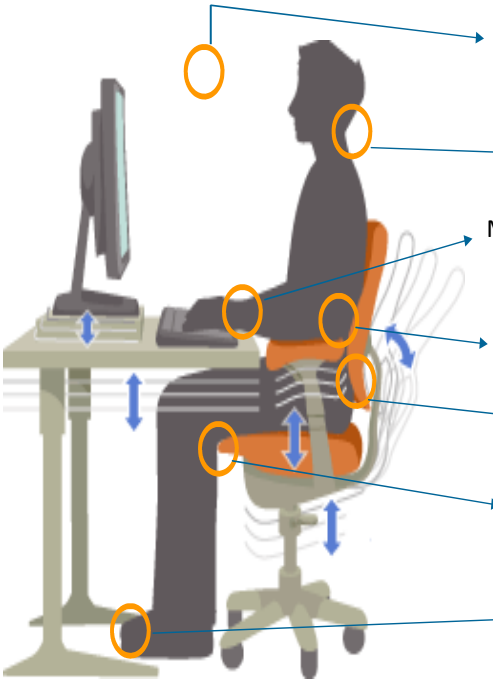
É devida a um esforço intelectual ou mental excessivo. É este tipo de fadiga que tem maior incidência entre os trabalhadores que operam com EDV.

Sintomas:

- Cefaleias;
- Palpitações;
- Ansiedade;
- Irritabilidade;

- Estados depressivos;
- Pesadelos;
- Insónia;
- Sono agitado

Dicas para manter uma boa postura



Manter o topo do monitor ao nível dos olhos e a uma distância de 45 a 75 cm (usar o braço como referência);

Manter a cabeça e o pescoço alinhados com a coluna;

Manter o antebraço, punho e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;

Manter o cotovelo junto ao corpo num ângulo de 90º e os ombros relaxados;

Manter a região lombar apoiada no encosto da cadeira;

Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;
Manter um ângulo igual ou superior a 90º para as dobras do joelho;

Manter os pés apoiados no chão (se necessário, usar um descanso para os pés)

Alcino Luis Simao de Matos Serras Assinado de forma digital por Alcino Luis Simao de Matos Serras Dados: 2023.10.04 12:23:30 +01'00'