|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CHECKLIST PARA POSTO DE TRABALHO COM COMPUTADOR**  ***Assinale a presença ou ausência dos itens a seguir*** | | |
| **Postura Corporal** | **Sim** | **Não** |
| 1. Cabeça e pescoço ficam alinhados com o tronco (não ficam voltados para baixo ou para trás). |  |  |
| 2. Cabeça, pescoço e tronco ficam voltados para frente (não ficam “torcidos”). |  |  |
| 3. Tronco fica perpendicular ao chão (pode descansar no apoio lombar da cadeira, mas não deve se inclinar para frente). |  |  |
| 4. Ombros e braços ficam alinhados com o tronco, perpendiculares ao chão e relaxados. |  |  |
| 5. Braços e cotovelos ficam próximos do corpo (não ficam excessivamente voltados para fora). |  |  |
| 6. Antebraços, punhos e mãos ficam alinhados entre si. |  |  |
| 7. Punhos e mãos ficam alinhados (não ficam “dobrados” para cima, para baixo ou para os lados). |  |  |
| 8. Coxas ficam paralelas ao chão e as pernas (canelas) ficam quase perpendiculares ao chão. |  |  |
| 9. Pés ficam totalmente apoiados no chão ou ficam apoiados no descanso para pés. |  |  |
| 10. Tarefas realizadas no computador são alternadas com outras tarefas ou são efetuadas pequenas pausas para prevenir a fadiga. |  |  |
| **Cadeira** | **Sim** | **Não** |
| 11. Encosto apoia a região lombar (área da cintura). |  |  |
| 12. Largura e profundidade do assento acomodam adequadamente o usuário. |  |  |
| 13. Assento não pressiona a parte posterior dos joelhos e das pernas (canelas), demonstrando ser longo demais. |  |  |
| 14. Assento é acolchoado e sua borda é arredondada (sem quina viva). |  |  |
| 15. Apoio para braços, se utilizado, apoia antebraços e não restrige movimentos. |  |  |
| **Teclado e *mouse*** | **Sim** | **Não** |
| 16. Bandeja/plataforma que apoia o teclado é estável e larga o suficiente para comportar teclado e *mouse*. |  |  |
| 17. *Mouse* posiciona-se ao lado do teclado de modo que pode ser operado sem haver necessidade de estender cotovelo/braço para alcançá-lo. |  |  |
| 18. *Mouse* é facilmente ativado e confortavelmente se ajusta à mão. |  |  |
| 19. Punhos e mãos não descansam sobre bordas afiadas ou duras. |  |  |
| **Monitor** | **Sim** | **Não** |
| 20. Topo da tela está ligeiramente abaixo ou no nível dos olhos, tornando possível ler conteúdo da tela sem forçar o pescoço (sem “dobrar” o pescoço para frente ou para trás). |  |  |
| 21. Aqueles que usam lentes bifocais ou trifocais podem ler o conteúdo da tela sem forçar o pescoço. |  |  |
| 22. Distância do monitor permite o usuário ler o conteúdo da tela sem se inclinar para frente ou para trás. |  |  |
| 23. Monitor está diretamente à frente do usuário. |  |  |
| 24. Reflexos de janelas ou de outras fontes de luz não interferem nos textos ou imagens que aparecem na tela. |  |  |
| **Mesa ou outra superfície de trabalho** | **Sim** | **Não** |
| 25. Há espaço suficiente entre a parte de cima das coxas do usuário e a superfície de trabalho/plataforma do teclado, de modo que coxas não fiquem apertadas. |  |  |
| 26. Há espaço suficiente abaixo da superfície de trabalho para pernas e pés, de modo que usuário fica perto o suficiente do teclado para digitar confortavelmente. |  |  |
| **Acessórios** | **Sim** | **Não** |
| 27. Suporte de texto para monitor é estável e largo o suficiente para segurar documentos. |  |  |
| 28. Suporte de texto para monitor situa-se a cerca da mesma altura e distância do usuário quanto da tela do monitor. |  |  |
| 29. Descanso para mãos é acolchoado e livre de bordas afiadas ou quadradas. |  |  |
| 30. Descanso para mãos permite que antebraços, punhos e mãos permaneçam em linha reta. |  |  |
| 31. Telefone pode ser utilizado com a cabeça do usuário perpendicular ao chão (sem incliná-la para o lado) e com ombros relaxados. |  |  |

*Check list* adaptado de Oregon OSHA Standards and Technical Resources (2009) e publicado em:

Martins, Caroline de Oliveira. **Ginástica laboral no escritório**. 2ª ed. Jundiaí (SP): Fontoura (no prelo).