



O check ergonómico de 2 minutos.

Quando as suas costas terminam o dia antes de si.

Dez afirmações mostram onde o seu posto de trabalho exige esforço desnecessário. Faça o check com a sua equipa e assinale o que acontece regularmente no dia a dia.

Ajuste e postura

- ☐ Trabalho frequentemente com os ombros levantados, as costas curvadas ou o tronco inclinado para a frente.
- ☐ Tenho de rodar, levantar ou baixar bastante a cabeça para ver bem o ecrã ou a superfície de trabalho.
- ☐ Permaneço durante muito tempo na mesma posição sentada ou de pé.

Alcance e espaço de movimento

- ☐ As ferramentas, materiais ou documentos utilizados com frequência estão fora do meu alcance direto.
- ☐ No meu posto de trabalho falta espaço para mudar de posição em segurança.
- ☐ Em tarefas repetitivas, tenho de me rodar ou torcer lateralmente com frequência.

Força e repetição

- ☐ Levanto cargas pesadas ou volumosas do chão ou de grande altura.
- ☐ Transporto regularmente cargas por distâncias longas.
- ☐ Repito o mesmo movimento durante muito tempo sem mudar de tarefa.
- ☐ As ferramentas ou equipamentos exigem muita força ou são difíceis de agarrar.

Avaliação

Cada visto indica um ponto de melhoria.

Comece onde uma carga ocorre com especial frequência, exige muita força ou conduz de forma duradoura a uma postura desfavorável.

Vários vistos numa mesma área?

Então vale a pena analisar o posto de trabalho como um todo. Disposição, equipamentos e processo de trabalho estão muitas vezes diretamente interligados.

Este check serve como primeira orientação e não substitui a avaliação de riscos profissionais.



Dica prática: primeiro alterar. Depois verificar.

Implemente uma melhoria concreta e deixe a sua equipa trabalhar com ela durante alguns dias. Depois, faça três perguntas:

- A tarefa ficou mais fácil?
- São necessários menos movimentos desfavoráveis?
- A solução funciona para todos os que utilizam o posto de trabalho?

O que resulta, mantém-se. O que ainda não está bem, ajusta-se.



Um posto de trabalho deve dar energia. Não consumi-la.

Os equipamentos certos conciliam melhor postura, movimento e processo de trabalho.

Para postos de trabalho de escritório

- Cadeiras de escritório com apoio ativo das costas
- Mesas reguláveis em altura para alternar entre sentado e de pé
- Apoios para os pés para uma posição estável e descontraída
- Braços para monitor para a altura e o ângulo de visão adequados
- Bancos de escritório para variar mais a postura no dia a dia

Para oficina e armazém

- Bancadas e mesas de trabalho reguláveis em altura para a altura de trabalho adequada
- Apoios para trabalhar de pé e bancos de trabalho para tarefas variadas
- Tapetes antifadiga para longos períodos de pé em pisos duros
- Carros de transporte para percursos mais curtos e fáceis
- Auxiliares de elevação para reduzir o esforço manual ao elevar e movimentar

Na elaboração deste documento foi utilizado o apoio de um modelo de linguagem baseado em IA. A IA foi utilizada para sugerir formulações, estruturar conteúdos e efetuar correções linguísticas. A responsabilidade pelo conteúdo, revisão e aprovação final dos textos cabe integralmente à kaiserkraft.