



PROGRAMA  
DE QUALIDADE  
DE VIDA DO TSE

# ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

## PARA O ESPAÇO DE TRABALHO

© 2021 Tribunal Superior Eleitoral

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa dos autores.

Secretaria de Gestão da Informação  
SAFS, Quadra 7, Lotes 1/2, 1º andar  
70070-600 – Brasília/DF  
Telefone: (61) 3030-9225

**Secretária-Geral da Presidência**

Aline Rezende Peres Osorio

**Diretor-Geral da Secretaria do Tribunal**

Rui Moreira de Oliveira

**Secretário de Gestão da Informação**

Cleber Schumann

**Coordenador de Editoração e Publicações (Cedip/SGI)**

Washington Luiz de Oliveira

**Organização do conteúdo**

Seção de Atenção Fisioterapêutica (Seaf/Cats/SGP)  
Camila Cadena, Carolina Nantet, Raquel Rodrigues Gontijo e  
Rosângela Padilha

**Produção editorial**

Seção de Editoração e Programação Visual (Seprov/Cedip/SGI)

**Capa e projeto gráfico**

Pedro Henrique Silva

**Diagramação**

Leandro Moraes

**Revisão editorial**

Seção de Preparação e Revisão de Conteúdos (Seprev/Cedip/SGI)  
Marina Ribeiro (estagiária) e Paula Lins

## **TRIBUNAL SUPERIOR ELEITORAL**

Presidente

Ministro Luís Roberto Barroso

Vice-Presidente

Ministro Edson Fachin

Ministros

Ministro Alexandre de Moraes

Ministro Luis Felipe Salomão

Ministro Mauro Luiz Campbell Marques

Ministro Tarcisio Vieira de Carvalho Neto

Ministro Sérgio Silveira Banhos

Procurador-Geral Eleitoral

Augusto Aras

## ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA O ESPAÇO DE TRABALHO

A estação de trabalho ergonomicamente adequada, incluindo altura apropriada da cadeira, espaço para os equipamentos e postura correta à mesa, pode ajudar você a se sentir fisicamente confortável durante o trabalho.

Seja trabalhando nas instalações do TSE, seja exercendo teletrabalho, pode ser benéfico observar os critérios de ergonomia descritos a seguir.

### Atenção!

No exercício do *teletrabalho*, é necessário ter espaço reservado na residência para a estação de trabalho.



## AJUSTES DA ESTAÇÃO

**1** *Atenção! Os antebraços devem ficar apoiados sobre a superfície de trabalho.*

Posicione o antebraço para formar um ângulo de 90° com o braço.

Mantenha a angulação e regule a altura do assento para que mãos e cotovelos fiquem na direção do tampo da mesa.

**Dica:** Certifique-se de que ombros e pescoço fiquem relaxados em posição neutra.



Clique na imagem e aprenda a ajustar o apoio lombar.

**2** Os pés devem estar apoiados no chão, e os joelhos flexionados a 90°. Se necessário, use apoio de pés.



**4** As costas devem estar bem apoiadas no encosto da cadeira.

Clique na imagem e aprenda a ajustar o apoio de pés.



**3** Posicione o monitor diretamente à sua frente.

Regule a altura do monitor: topo da tela na altura dos seus olhos.

A distância entre você e o monitor deve ser de 45 a 70cm.

Atenção! Caso você use óculos bifocais, posicione o topo do monitor de 2,5 a 5cm abaixo da altura dos olhos.

**5** O teclado deve estar *centralizado em frente ao monitor*.

Verifique se seus punhos estão em *posição neutra, alinhados ao antebraço*.



Área de uso raro

Área de uso menos frequente

Área de uso frequente

**6** Coloque o *mouse* na mesma superfície e próximo ao teclado.

**Dica 1:** Alterne a mão com a qual você manuseia o *mouse*.

**Dica 2:** O cotovelo deve liderar o movimento do braço e não o punho ou o ombro.

**7** Mantenha os *objetos que você mais utiliza*, como telefone, processos físicos e blocos de notas, *próximos ao seu corpo*.

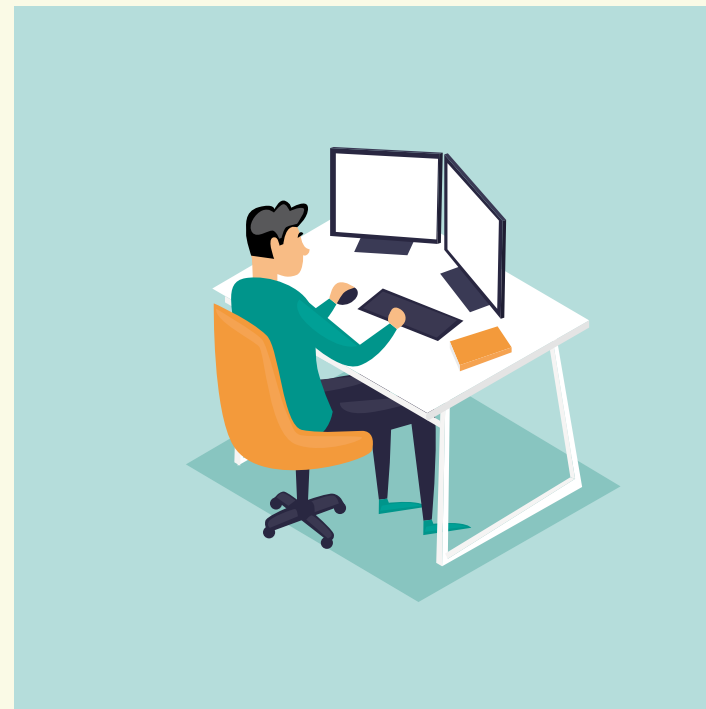
**Dica:** Levante-se para pegar qualquer coisa que não esteja confortavelmente ao seu alcance.

## UTILIZAÇÃO DE DUAS TELAS

Caso utilize uma tela como principal e a outra como apoio, aquela deve estar centralizada à sua frente, e esta deve estar na lateral, levemente angulada.



Caso utilize as duas telas com a mesma frequência, posicione a divisão entre as duas de forma centralizada em relação ao seu corpo.



## UTILIZAÇÃO DE *NOTEBOOK*

Coloque um *suporte* para o *notebook*, de modo que o *topo da tela* fique *na altura dos seus olhos*.

É imprescindível usar *teclado* e mouse *separados*, que devem estar *apoiados na superfície de trabalho*.

### ATENÇÃO!

- **Faça pausas regulares de 5 minutos a cada hora de trabalho.**
- **Durante esses períodos, evite olhar para outras telas.**
- **Levante-se! Aproveite para fazer alongamentos e caminhar, ainda que pequenos percursos.**



## LUMINOSIDADE



Evite posicionar sua área de trabalho diretamente abaixo do ponto de luz do ambiente.



É importante que haja uniformidade na iluminação do ambiente. Não se recomenda a utilização de luminárias.



Priorize posicionar o monitor de forma que *a parte mais iluminada do ambiente esteja perpendicular à tela.*

Evite que a tela fique paralela, de frente ou de costas para a parte mais iluminada (ex.: janela).

## CADEIRA

Escolha uma cadeira que dê suporte à sua lombar.

A cadeira deve ser/ter:

- giratória;
- estofada;
- mecanismo amortecedor e regulador do assento e do encosto;
- espaldar médio;
- braços ajustáveis ou sem braços;
- rodízios.



[Especificação técnica de mobiliário.](#)

## MESA

Mesa: *altura* de 72 a 75cm e *profundidade* de, no mínimo, 75cm.

As bordas de contato devem ser arredondadas (sem quinas vivas).

Muitas pessoas colocam tampo de vidro sobre a mesa, o que é duplamente prejudicial: o reflexo gerado aumenta o cansaço visual e as quinas fazem pressão nos antebraços.

A superfície deve ser fosca ou semifosca.



[Especificação técnica de mobiliário.](#)

## APOIO DE PÉS

Se os seus pés não estiverem tocando o chão, você precisa utilizar um apoio para os pés.



Se o apoio estiver muito alto, o seu joelho vai ficar mais alto que o seu quadril e a pressão vai para a sua coluna.

Se o apoio estiver muito baixo, o joelho ficará abaixo do seu quadril e a pressão vai para a parte posterior da coxa, próxima ao joelho.

Ajuste seu apoio de pés para que seus joelhos fiquem a 90°, assim ficarão alinhados ao seu quadril.

Você pode utilizar o que estiver ao seu alcance, como resma de papel.

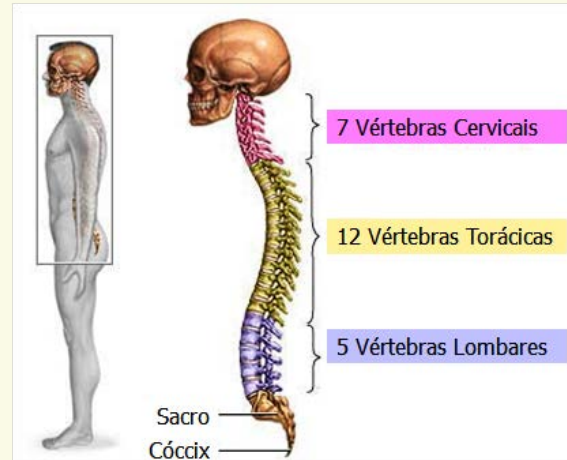


## APOIO PARA A LOMBAR

Mantenha a região lombar bem apoiada no encosto da cadeira.

Para isso:

- sente-se com o quadril no fundo do assento;
- regule a inclinação do encosto, de modo que você mantenha um ângulo de aproximadamente 100°/110° entre o tronco e a coxa;
- em seguida, ajuste a altura do encosto, de forma que o apoio lombar permaneça na região da cintura.



### CADEIRA

A cadeira deve ser giratória, estofada, com espaldar médio, sem braços, com rodízios e dotada de mecanismo amortecedor e regulador do assento e do encosto. Deve apresentar certificado de conformidade com a norma ABNT NBR 13962:2018 (versão corrigida: 2018) e seguir as características abaixo:

**a)** assento e encosto separados e interligados por estrutura em metal, idealmente com reforço de alma de aço maciço;

**a.1)** características do assento:

- altura da superfície (intervalo de regulagem): de 44 a 57cm;
- largura mínima: 46cm;
- profundidade mínima da superfície: 44cm;

**a.2)** características do encosto:

- extensão vertical mínima de 24cm e conformação retangular com bordas arredondadas;
- altura do encosto: 49cm;
- largura mínima: 46cm;

**b)** medidas gerais da cadeira montada, sem medir partes isoladas:

- profundidade total: 80cm;
- largura total: 65cm;
- altura total: 97 a 113cm;
- três ou mais opções de regulagem de altura e amplitude igual ou superior a 80mm;
- sistema de regulagem de inclinação por meio de alavanca, com três ou mais posições;

**c)** estofados com espessura mínima de 4cm e densidade de 50 a 55 kg/m<sup>3</sup>;

**d)** bordas arredondadas no encosto e no assento;

**e)** base giratória e controle pneumático de altura do assento;

**f)** base com cinco patas e rodízios duplos. As dimensões dos rodízios e das patas (inclusive dimensões de estabilidade) devem estar conformes com a ABNT NBR 13962:2018 (versão corrigida: 2018);

**g)** critérios de estabilidade, resistência e durabilidade previstos na ABNT NBR 13962:2018 (versão corrigida: 2018), comprovados por meio de certificado de conformidade e relatório de análise técnica válidos e com rastreabilidade pelo Inmetro.



### MESA DE TRABALHO

As mesas de trabalho devem ter características compatíveis com a produção e execução da tarefa, bem como apresentar certificado de conformidade com a norma ABNT NBR13966:2008, seguindo as características abaixo:

- a)** largura mínima: 800mm;
- b)** profundidade mínima: 750mm;
- c)** profundidade livre: 450mm (para os joelhos), 570mm (para os pés), 200mm (para as coxas);
- d)** altura da superfície: de 720 a 750mm;
- e)** superfície fosca ou semifosca, garantindo que não haja reflexão;
- f)** bordas de contato arredondadas (ausência de quinas vivas).



