

# LF ERGONOMIA

Consultoria em Ergonomia, Saúde e Segurança do Trabalhador

## Módulo 3: Condições Ambientais e Trabalho Informatizado

**Iluminação: Níveis e Posicionamento** A iluminação adequada é essencial para evitar fadiga visual e acidentes. Os níveis recomendados variam: áreas de circulação (50-100 lux), trabalho geral (300-500 lux), trabalho de precisão (500-1000 lux). A luz deve vir de forma difusa, evitando reflexos e ofuscamento.

**Temperatura, Umidade e Velocidade do Ar** A temperatura ideal varia entre 20°C e 23°C para trabalho sedentário. A umidade relativa do ar deve estar entre 40% e 60%. A velocidade do ar não deve exceder 0,5 m/s em ambientes fechados.

**Ruído e Vibração nos Postos de Trabalho** O nível de ruído não deve exceder 85 dB(A) para 8 horas de exposição. Vibrações devem ser minimizadas através de isolamento de equipamentos e uso de materiais amortecedores.

**Ergonomia para Trabalho Informatizado e Home Office** Postos de trabalho com computador devem ter: monitor a altura dos olhos, teclado e mouse próximos, cadeira ergonômica, apoio para os pés, e pausas regulares. No home office, as mesmas recomendações devem ser seguidas.

*Documento gerado em 28 de Abril de 2026*