



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano
Reitoria

Portaria Normativa 287/2024 - RET-GAB/RET/IFBAIANO, de 27 de setembro de 2024

Dispõe sobre diretrizes de ergonomia no teletrabalho, com foco no uso correto de computadores, notebooks e dispositivos móveis.

O REITOR DO INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA BAIANO, no uso das suas atribuições delegadas pelo Decreto de 26/04/2022, publicado no DOU de 27/04/2022, Seção 2, página 1, e de acordo com as disposições contidas na Lei nº 8.112, de 11/12/1990 e na Lei nº 11.892, de 29/12/2008,

CONSIDERANDO:

- a necessidade de estabelecer normas para garantir a saúde e o bem-estar dos servidores em regime de teletrabalho,

RESOLVE:

CAPÍTULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 1º Esta Orientação Normativa estabelece diretrizes para a adoção de práticas ergonômicas no teletrabalho, com o objetivo de garantir a saúde, segurança e bem-estar dos servidores, evitando lesões ocupacionais e promovendo um ambiente de trabalho saudável.

Art. 2º As orientações presentes neste documento aplicam-se a todos os servidores do Instituto Federal Baiano que desempenham suas atividades remotamente, independentemente da carga horária ou modalidade de trabalho.

Art. 3º Entende-se por ergonomia a ciência que adapta as condições de trabalho às características físicas e psicológicas do trabalhador, com foco na prevenção de doenças e no aumento da eficiência das atividades laborais.

CAPÍTULO II – DO USO DE EQUIPAMENTOS

Seção I – Monitores de Vídeo

Art. 4º O monitor de vídeo deve ser posicionado à frente do servidor, de forma que:

I – a parte superior da tela esteja na altura dos olhos;

II – a distância entre o servidor e o monitor seja de aproximadamente 50 a 70 cm;

III – para usuários de óculos multifocais, o monitor esteja ligeiramente abaixo da linha dos olhos, evitando desconforto no pescoço.

Seção II – Teclados e Mouses

Art. 5º O teclado e o mouse devem ser utilizados conforme as seguintes orientações:

I – o teclado deve ser independente do monitor e possuir mobilidade, devendo estar posicionado no mesmo plano que o mouse.

II - o teclado e o mouse devem ser posicionados de modo que os cotovelos fiquem próximos ao corpo, os antebraços paralelos ao chão e os pulsos em posição neutra, evitando flexão excessiva.

III - o mouse deve ser utilizado com a mão em posição neutra e movimentado com o braço, evitando curvaturas excessivas nos pulsos e dedos.

Seção III – Notebooks

Art. 6º O uso prolongado de notebooks deve seguir as seguintes orientações:

I – utilizar teclado e mouse externos para melhorar o conforto;

II – posicionar o notebook sobre um suporte, ajustando a altura da tela ao nível dos olhos.

Seção IV – Dispositivos Móveis

Art. 7º O uso de dispositivos móveis, como tablets e smartphones, deve observar as seguintes recomendações:

I – elevar o dispositivo à altura dos olhos, evitando a flexão excessiva do pescoço;

II – Manter os braços elevados, de forma que o dispositivo móvel fique na altura dos olhos, e o corpo alinhado, com os pés firmemente apoiados no chão.

CAPÍTULO III – DO MOBILIÁRIO

Seção I – Mesas de Trabalho

Art. 8º A mesa de trabalho utilizada no teletrabalho deve atender aos seguintes critérios:

- I – possuir profundidade e comprimento adequados para permitir liberdade de movimento das pernas;
- II – ter uma altura média de 75 cm, ajustável conforme a altura do servidor e o tipo de cadeira utilizada;
- III – possuir bordas arredondadas, evitando compressão nos antebraços;
- IV – não obstruir o espaço destinado às pernas com gaveteiros ou outros itens.

Seção II – Cadeiras

Art. 9º A cadeira de trabalho deve ser ergonomicamente adequada, apresentando as seguintes características:

- I – possuir altura regulável, de forma que os cotovelos fiquem na altura da mesa e os pés completamente apoiados no chão ou em um apoio para os pés;
- II – ser acolchoada e revestida com material respirável, com bordas arredondadas para evitar compressão nas pernas;
- III – ter encosto que siga a curvatura natural da coluna;
- IV – contar com apoio de braços ajustável, permitindo que os cotovelos formem um ângulo de 90 graus;
- V – possuir rodízios para facilitar a movimentação.

CAPÍTULO IV – DA POSTURA E DOS INTERVALOS

Art. 10º Os servidores devem manter uma postura ergonômica ao longo da jornada de teletrabalho, observando o seguinte:

- I – o corpo, o teclado e o monitor devem estar alinhados para evitar sobrecargas nos ombros e nos membros superiores;
- II – os ombros devem permanecer em posição neutra, sem elevação ou afastamento prolongado;
- III – os cotovelos devem ficar próximos ao corpo, formando um ângulo de 90 graus, com os punhos em posição neutra.

Art. 11º Durante o teletrabalho, os servidores devem observar pausas regulares, conforme a legislação em vigor:

- I – pausas de 10 minutos a cada duas horas de trabalho contínuo;
- II – para atividades contínuas de digitação, a legislação brasileira estabelece pausas de 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho.

CAPÍTULO V – DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 12º Os servidores que sentirem dores, desconforto ou cansaço visual durante a realização de suas atividades no teletrabalho devem fazer pausas imediatas e, se necessário, ajustar a postura ou o mobiliário utilizado.

Art. 13º Poderão ser fornecidos pelo IF Baiano, mediante pedido formalizado, mobiliários, computadores ou notebooks aos servidores que estão em regime de Teletrabalho integral.

Art. 14º Esta Orientação Normativa entra em vigor na data de sua publicação.

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Aecio Jose Araujo Passos Duarte, REITOR(A) - CD1 - RET**, em 27/09/2024 10:03:54.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 23/09/2024. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifbaiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código 605963
Verificador: 1ff478ce9d
**Código de
Autenticação:**



Rua do Rouxinol, 115, Imbuí, Salvador / BA, CEP 41720-052

Fone: (71) 3186-0001