



TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO
ÓRGÃO ESPECIAL

RESOLUÇÃO ADMINISTRATIVA Nº 1970, DE 20 DE MARÇO DE 2018.

ANEXO I

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS



1 – Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço;

2 – Manter a cabeça e pescoço em posição reta, ombros e braços relaxados;

3 – Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;

4 – Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;

5 – Manter o cotovelo junto ao corpo;

6 – Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira; Manter ângulo igual ou superior a 90 graus para as dobras dos joelhos e do quadril;

7 – Manter os pés apoiados no chão ou, quando recomendado, usar descanso para os pés;

8 – Os antebraços deverão estar apoiados nas laterais da cadeira ou sobre a superfície de trabalho para que os ombros fiquem relaxados e em posição neutra;

9 – Procure trabalhar em um ambiente com iluminação adequada e conforto térmico;

10 – Regule o brilho do monitor para 70 ou 75 e evite posicionar a tela do monitor de frente para janelas;



TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO ÓRGÃO ESPECIAL

11 – Faça pausas de recuperação de 5 a 10 minutos a cada 90 minutos trabalhados. Durante a pausa, não olhe para a tela do monitor, levante-se e aproveite para fazer alongamentos dos punhos, braços e coluna, além de algum deslocamento;

12 – Pratique hábitos saudáveis de vida como alimentação balanceada, sono regular e atividade física para capacitação aeróbica (caminhada, natação, ginástica, entre outros); e

13 – *Notebooks* e outros equipamentos portáteis similares não são indicados para trabalho em jornada maior que 02 horas por apresentarem alto risco ergonômico.



- 1 - Mantenha o topo da tela no nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço;
- 2 - Mantenha a cabeça e pescoço em posição relaxada, ombros e braços relaxados;
- 3 - Mantenha a torção lateral (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;
- 4 - Mantenha antebraços, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- 5 - Mantenha cotovelo junto ao corpo;
- 6 - Mantenha um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;
- 7 - Mantenha os pés apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os pés;
- 8 - Os antebraços deverão estar apoiados nos braços da cadeira ou sobre a superfície de trabalho para os membros inferiores relaxados e em posição neutra;
- 9 - Procure trabalhar em um ambiente com iluminação adequada e constante;
- 10 - Regule o brilho do monitor para 70 ou 75 e evite posicionar a tela do monitor de frente para janelas;



**TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO
ÓRGÃO ESPECIAL**

RESOLUÇÃO ADMINISTRATIVA Nº 1970, DE 20 DE MARÇO DE 2018.

ANEXO II

REQUISITOS TECNOLÓGICOS

- 1 – Internet banda larga com velocidade de transmissão mínima de 2 Mbps;
- 2 – Equipamento com processador de, no mínimo, 1 GHz;
- 3 – Memória de 2 GB;
- 4 – Espaço em disco (livre) de 100 MB para instalação do plugin Citrix e cadeias de certificados necessárias;
- 5 – Sistema operacional Windows XP ou mais recente;
- 6 – Internet Explorer 8 ou Mozilla Firefox 13;
- 7 – Ferramenta antivírus atualizada; e
- 8 – No caso de conexões WIRELESS (sem fio), o servidor teletrabalhador deverá desempenhar suas atividades em um local adequado às normas de ergonomia.