



DICAS
ESSENCIAIS EM
ERGONOMIA
PARA VOCÊ
QUE IRÁ
**TRABALHAR
EM CASA.**



CONFIRA

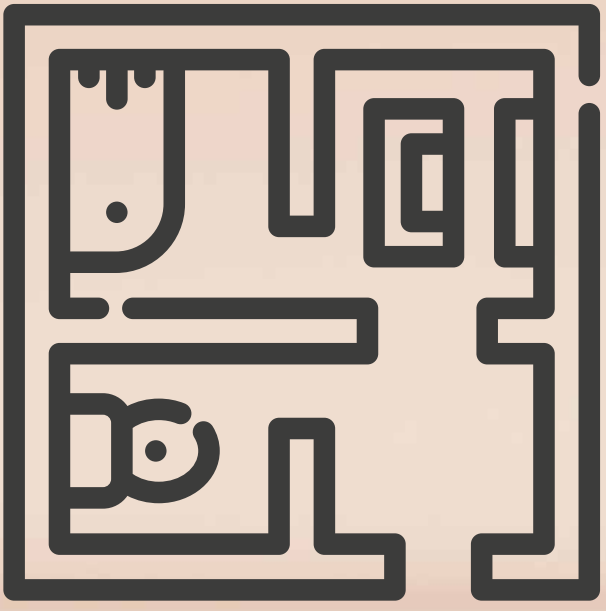




HOME OFFICE:
**É NECESSÁRIO FAZER,
É FUNDAMENTAL SE CUIDAR.**

Com a pandemia do Coronavírus, muitas pessoas irão vivenciar uma condição de trabalho diferente, em casa, o teletrabalho, também conhecido como home office.

Por isso, preparamos algumas dicas em ergonomia para você cuidar da sua saúde, pois a nossa casa é muito confortável para descansar e relaxar, mas, para trabalhar, as condições são bem diferentes.



1

A ESCOLHA DO CÔMODO **FAZ TODA DIFERENÇA.**

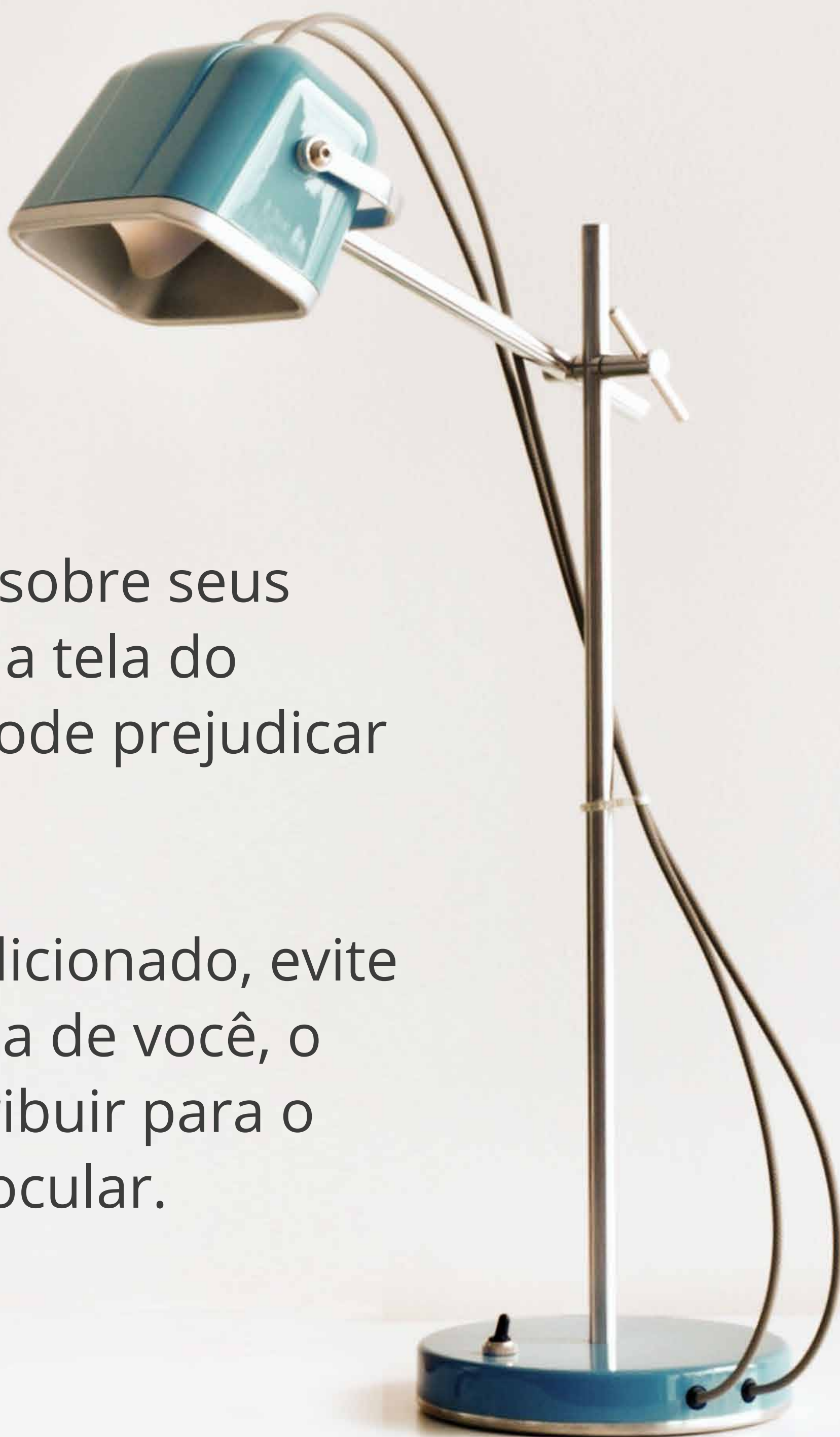
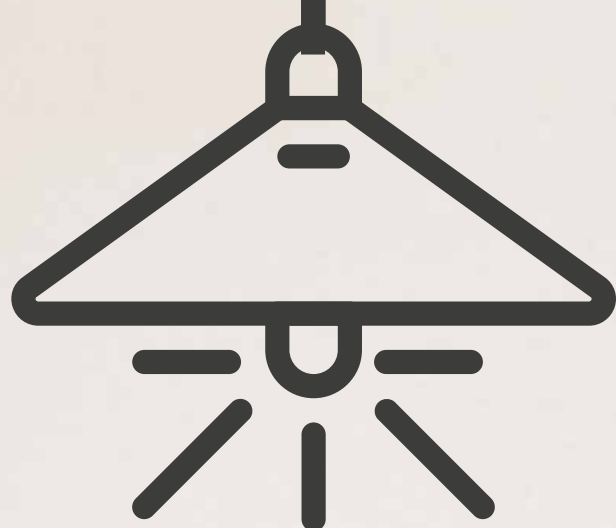
Procure um cômodo que traga praticidade, onde tudo que você precisa fique próximo, como tomada elétrica, telefone e iluminação.

Tente evitar trabalhar em ambientes onde sua família esteja sempre presente, como a sala. Caso contrário, você será afetado pela rotina natural da casa. O ideal é que seja um ambiente tranquilo para que você possa se concentrar.

2

ILUMINAÇÃO E VENTILAÇÃO SÃO **FUNDAMENTAIS.**

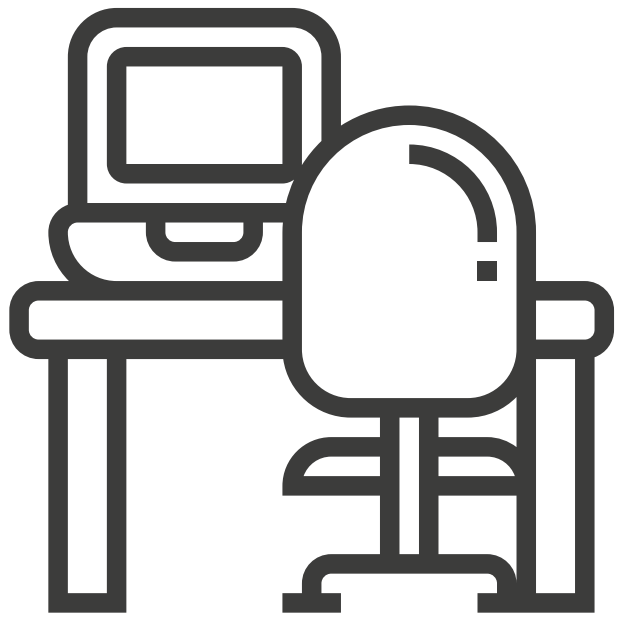
Se necessário, use uma fonte de luz artificial como luminária ou abajur sobre a mesa.



Evite luz direta sobre seus olhos ou sobre a tela do monitor. Isso pode prejudicar a sua visão.

Se usar ar-condicionado, evite o vento em cima de você, o que pode contribuir para o ressecamento ocular.

3



O IDEAL É TRABALHAR À MESA.

Evite trabalhar sentado na cama, sofá ou poltronas. Busque sentar-se à mesa e fazer uso de uma cadeira confortável.



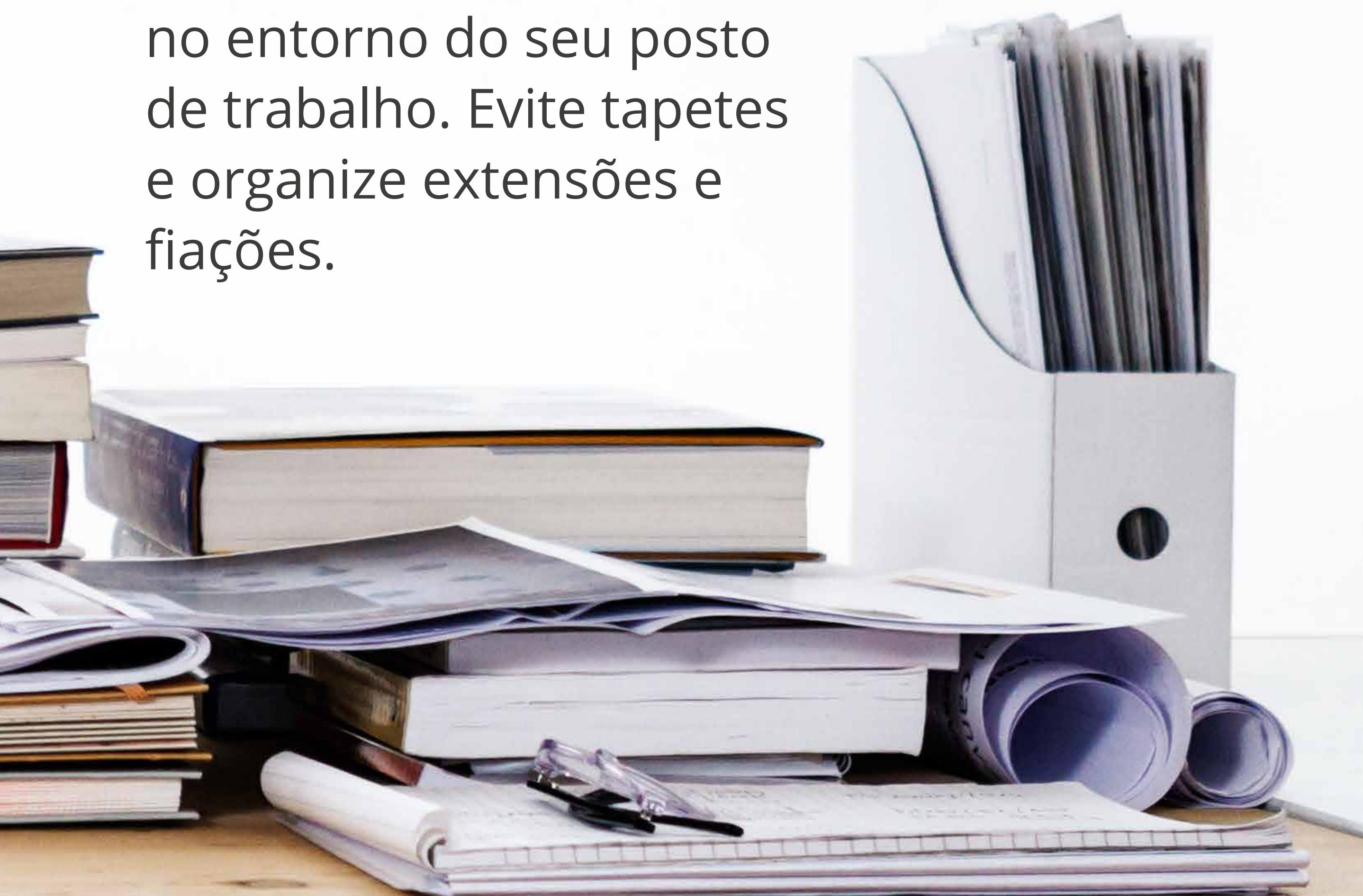
Para situações que exijam uma resposta mais rápida e que no momento você não esteja sentado à mesa, lembre-se de ainda assim, de manter-se confortável e ter o apoio de materiais indispensáveis (almofada para acomodar bem as costas, suporte para o laptop) para realizar o seu trabalho.



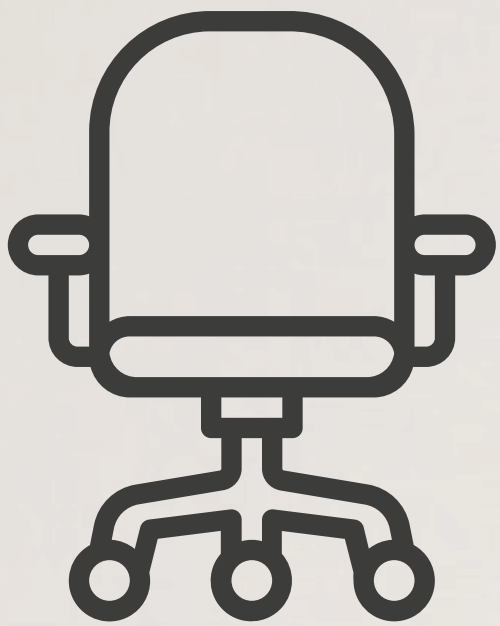
TENHA TUDO À MÃO E CUIDE DA **SUA SEGURANÇA.**

Tente usar uma mesa que seja ampla o suficiente para acomodar os materiais utilizados com frequência e que permita livre movimentação para você trabalhar com conforto.

Evite obstáculos físicos no entorno do seu posto de trabalho. Evite tapetes e organize extensões e fiações.

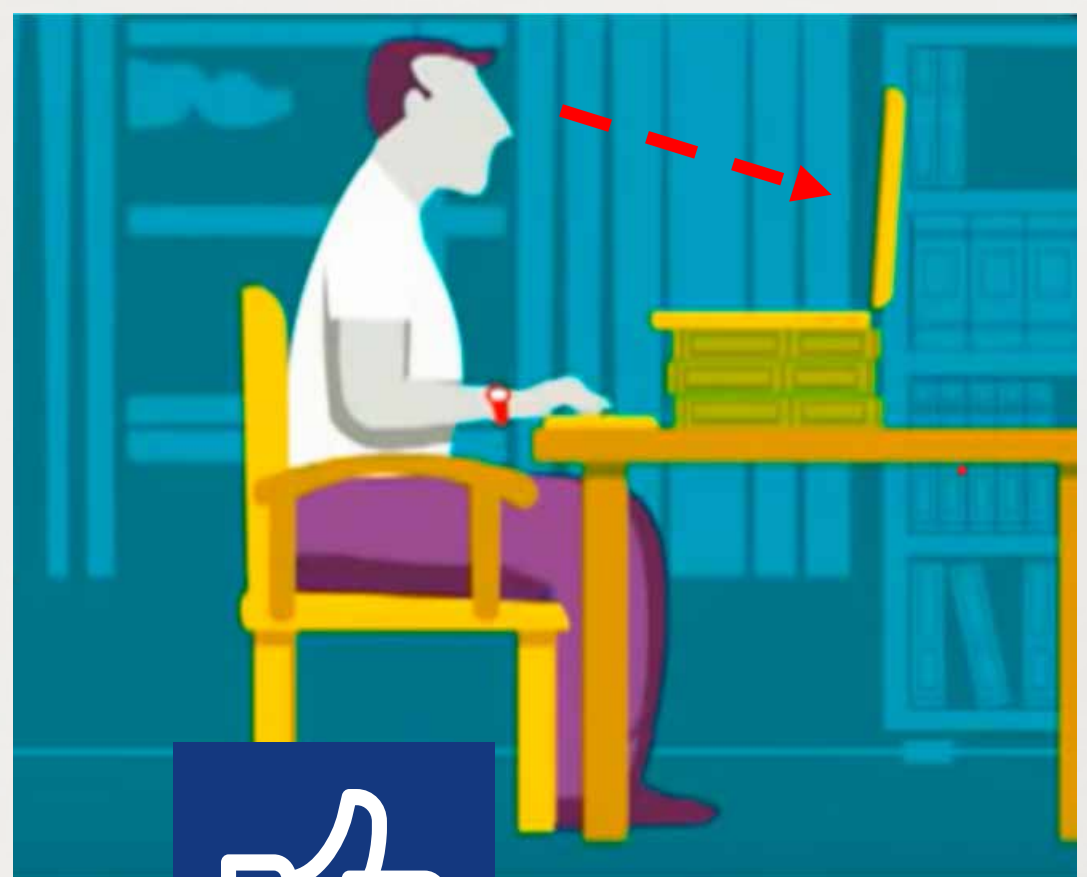


5



O MOBILIÁRIO DISPONÍVEL.

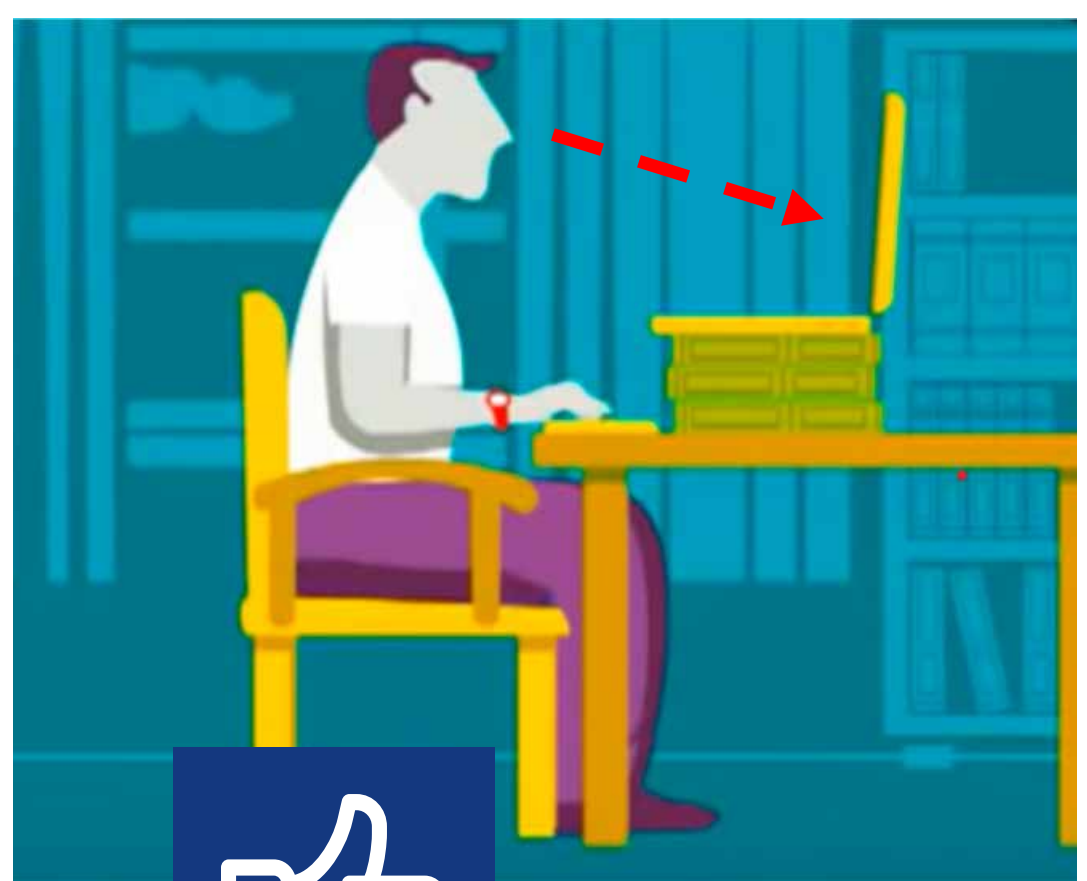
Dê preferência a cadeiras ou poltronas estáveis e se possível, com apoio para os braços. É importante que os braços (cotovelos) permaneçam apoiados durante o período de digitação de modo a evitar a sobrecarga muscular sobre a região do pescoço e dos ombros.



Tente manter o apoio completo dos pés no chão. Para pessoas com menos de 1,65m, o ideal é que haja um suporte para pés, evitando que os pés fiquem “pendurados”.

A POSIÇÃO DA TELA DO COMPUTADOR É MUITO **IMPORTANTE PARA O SEU CONFORTO.**

Se você usa um notebook e possui teclado e mouse independentes, tente conectá-los de maneira a posicionar o notebook sobre um suporte que eleve a altura da tela do monitor.



O recomendado é que o terço superior da tela do monitor deva estar no mesmo nível ou ligeiramente abaixo do nível dos seus olhos.

7

USE O TECLADO E O MOUSE DA **FORMA CORRETA?**

Para uso de teclado e mouse, atenção para o posicionamento dos punhos e dos ombros. Ambos devem estar relaxados e em posição neutra.





CRIE SUA NOVA **ROTINA.**



Tente estabelecer blocos de tempo para se concentrar no trabalho, desligar-se das tentações e distrações da casa.

Busque não fugir do que seria o seu horário normal de trabalho. Sua casa e sua família precisarão de você nos outros momentos do dia.

Por algum tempo trabalharemos de casa, o que pode ser um desafio para quem está acostumado com a rotina do trabalho externo, porém esta é uma situação adversa, atípica e preventiva. Cuide-se!



Cuide-se!

Firjan SESI



GERENCIA GERAL DE NEGÓCIOS
GERENCIA DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Responsável técnico:

Paula Quintas de Melo - Ergonomista.

Mestre em Ergonomia pelo CNAM Paris.

Especialista em Ergonomia pela UFPE.

Designer de interiores pelo IFPB.