

Adeque seu espaço de trabalho em casa

Guia de ergonomia para Home Office



CENTRO MÉDICO DO PODER JUDICIÁRIO – JOSÉ CHALUB LEITE
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA – GEVID

Dr. Rafahel Muniz
Fisioterapeuta
CREFITO 249113F

Vamos começar!

Eis algumas dicas de ergonomia para auxiliar magistrados e servidores a manter o ambiente de teletrabalho longe da insalubridade.

As vantagens do home office são inúmeras, porém não se pode perder de vista o cuidado com a saúde enquanto se trabalha. Observar esta e outras recomendações médicas é fundamental para evitar uma série de problemas de saúde.



Apresentamos a seguir, algumas dicas de como se adaptar ao trabalho em casa e cuidar da coluna



Escolha um cômodo da casa para montar um mini escritório, com os itens que utiliza em sua rotina de trabalho.



Mantenha a coluna reta, com as costas apoiadas, os ombros devem estar relaxados e para trás, glúteos alinhados às costas, pernas paralelamente posicionadas para distribuição do peso e circulação do sangue.

Não descuide da postura e evite trabalhar na cama ou no sofá. Isso pode causar danos à coluna. Sem a estrutura adequada dos escritórios, muitas pessoas têm sentido dores nas costas, nos ombros e pernas por se posicionarem de maneira inadequada dentro de casa.



Ajuste a tela do computador ou notebook de maneira que ela permaneça na altura da linha dos olhos

Faça pausas ao longo do dia, a cada hora trabalhada. Pare por cinco ou 10 minutos para andar, esticar o corpo e se alongar

Especificações!



Trabalhar em **intervalos de 90 minutos** maximiza a produtividade.



O nosso cérebro consegue apenas focar de **90 a 120 minutos** antes de precisar de um descanso.



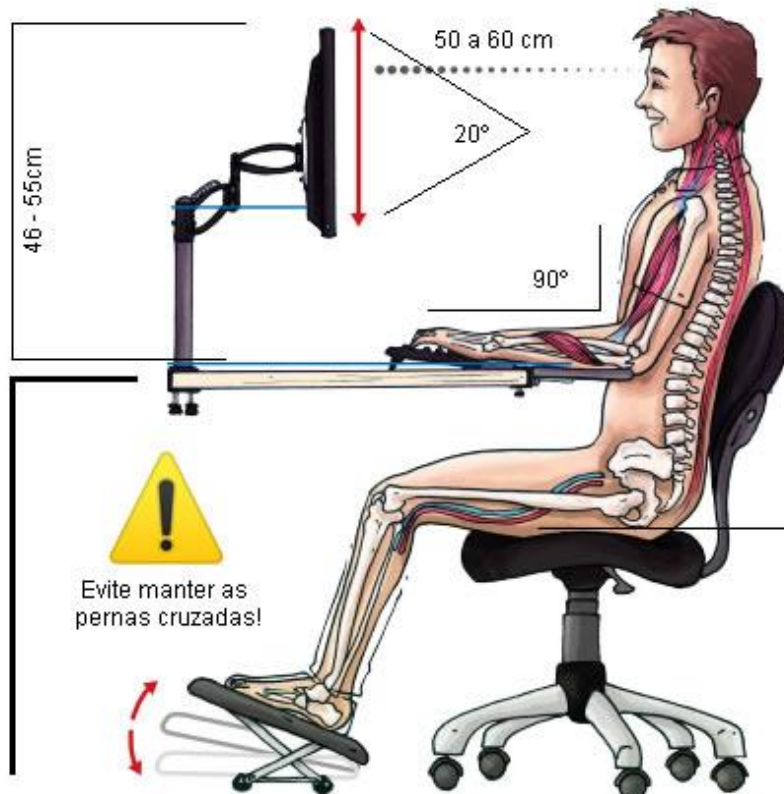
Foque apenas nas atividades mais importantes e desafiadoras por **60 a 90 minutos**, então, tenha um momento de merecido descanso.

Para atender às regulamentações da NR-17, foram levados em consideração os valores médios de altura da população brasileira — 1,60 metros para as mulheres e 1,73 metros para os homens.



Evite manter os pulsos fora da mesa

De acordo com esses valores, a mesa das mulheres deve ter 65 cm. Já para os homens, a altura deve ser de 70 cm.



Evite manter as pernas cruzadas!

Manter a cabeça e pescoço em posição neutra, ombros relaxados;
Manter o cotovelo com ângulo próximo de 90 graus e junto ao corpo, ajustar apoio, se presente;
Manter o antebraço, punho e mão em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;

Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira;
Manter o quadril posicionado no final do assento;
Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;

Manter ângulo igual ou superior a 90° para as dobras dos joelhos e do quadril;

Caso seus pés fiquem suspensos, utilize um apoio para evitar a compressão das artérias das pernas.

Dicas preventivas

01

Realize pequenas pausas rápidas (5 minutos a cada 1 hora) em qualquer atividade que se exerça repetitivamente excessiva ou em postura inadequada por tempo prolongado. Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiver executando a tarefa.

02

Pisque bastante os olhos, pois a leitura no monitor é mais cansativa do que em um livro. Evite ventilador ou ar-condicionado direcionado para o rosto.

03

Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas e com sua atividade não realizar força nem pressão exageradas, repetitivas ou freqüentes em sua atividade.

04

Caso o local de trabalho seja próximo a uma janela por onde entre muito sol, é conveniente ajustar cortinas ou persianas para que as luzes não interfiram diretamente no monitor.

05

Plantas naturais no local de trabalho não só tornam os espaços mais úmidos, como também reduzem a poeira e outras partículas que poderiam irritar os olhos. Não chegue em casa e vá de novo para o computador.

06

Nenhuma pessoa que passa várias horas por dia no computador consegue ser 100% saudável. Para uma maior produtividade, saúde e bem-estar, o melhor remédio sempre é prevenir.

07

Pratique exercícios

Atividade Física Traz benefícios cientificamente comprovados à saúde osteomuscular, cardiovascular, mental e do metabolismo, entre outros, quando realizada ao menos 3x por semana e com duração mínima de uma hora cada vez ou quando realizada 5x na semana com duração mínima de 30 minutos cada vez.

Ginástica laboral

Pratique em seus intervalos.



Fontes:

Segurança e Medicina do Trabalho 66ª Edição NR 17.

Cartilha home office: <<http://www.tjse.jus.br/portaldoservidor/arquivos/documentos/espaco-do-servidor/fisioterapia/folder-centromedico-ergonomia.pdf>>

Artigo- Fisioterapia na avaliação e na prevenção de riscos ergonômicos em trabalhadores de um setor financeiro. Portal Scielo/ set. 2009/ Vanessa Maria de Vargas Ferreral.

Como Trabalhar Home Office em 2020 – Guia Prático <<https://www.hostinger.com.br/tutoriais/guia-de-trabalho-home-office-vagas/>>

Manual de Ergonomia: Unicamp. maio 2001

SistemaFIEMS|SESI