

*Fluir
com a
vida*

Dicas de
ergonomia
para o seu
home office

Apresentação

Olá!

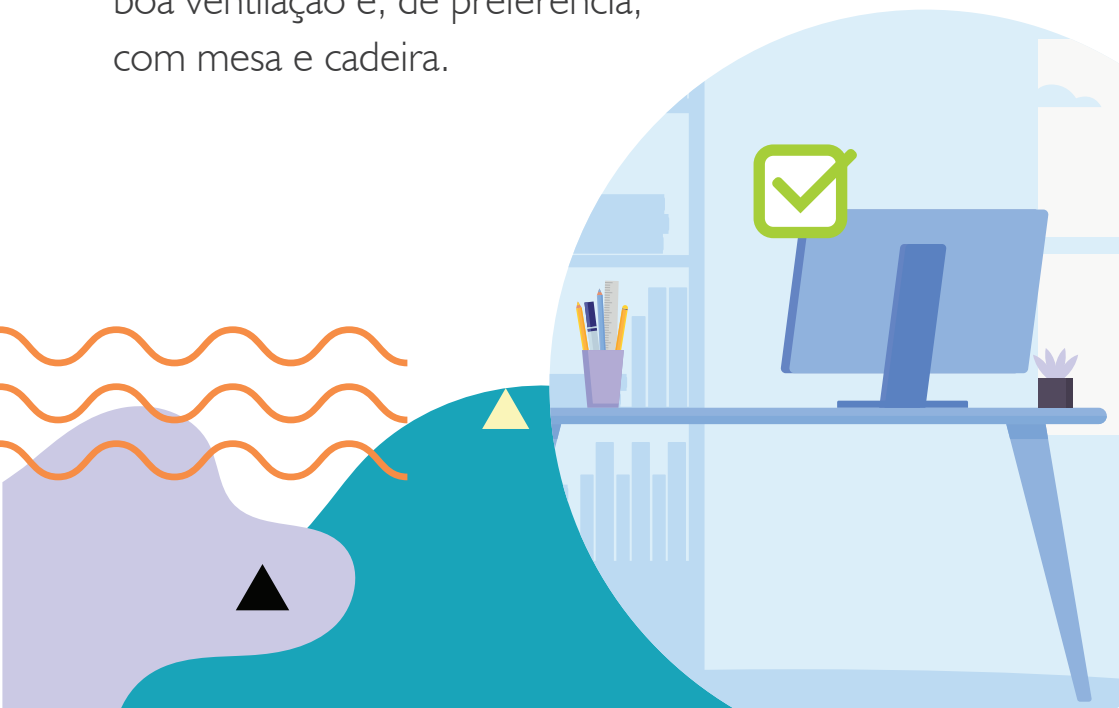
Como você sabe, para colaborar na prevenção do contágio do novo coronavírus, algumas atividades estão sendo realizadas pelos profissionais em suas casas, e conseqüentemente, as condições de trabalho tornam-se bem diferentes.

Com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida no trabalho em casa, vamos te passar algumas dicas sobre ergonomia.



Escolha o ambiente mais adequado

Opte por um lugar que tenha todos os materiais e equipamentos que precisa para trabalhar, como tomada, telefone, agenda, boa iluminação, boa ventilação e, de preferência, com mesa e cadeira.

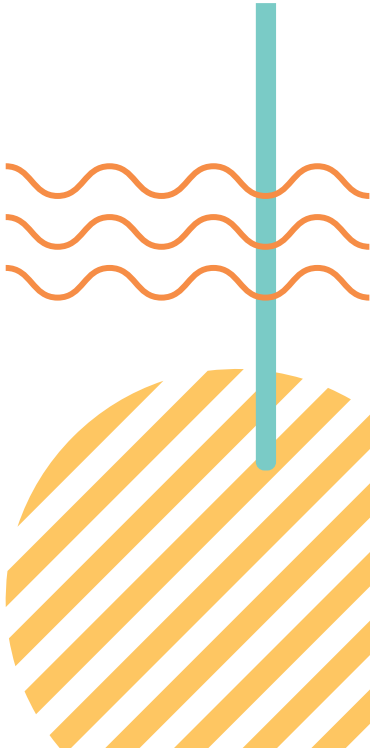




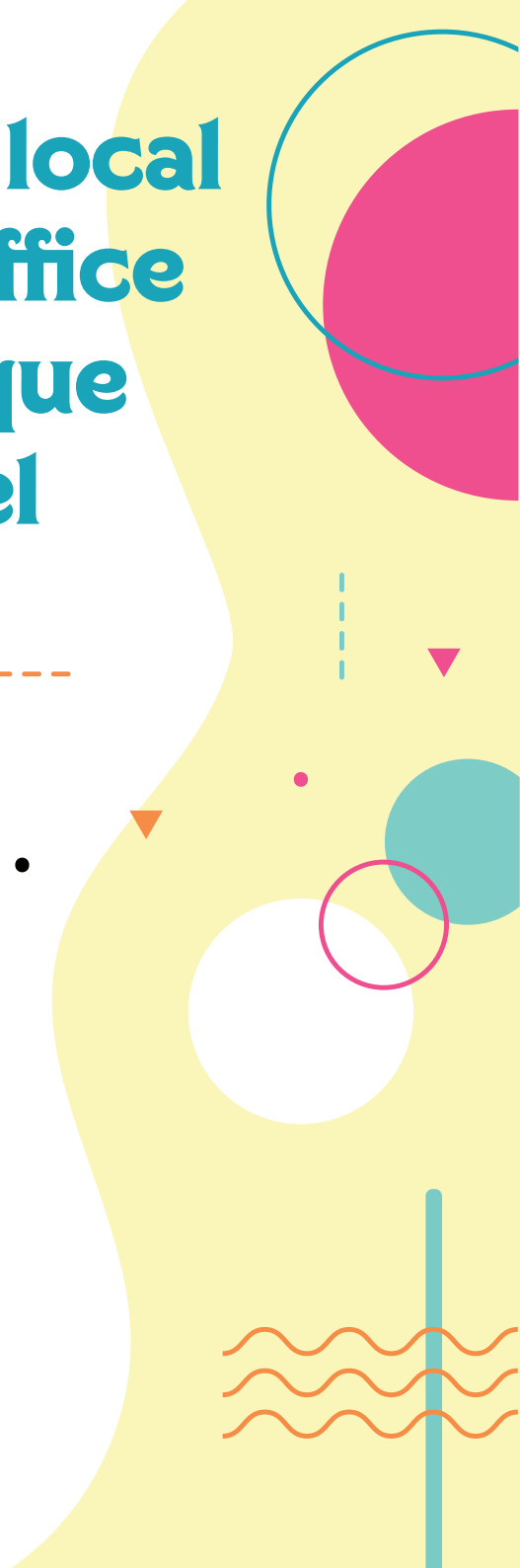
Iluminação do ambiente

Quanto à iluminação, evite ambientes que tenham algum ponto de luz que ofusque a sua visão, assim como locais com pouca luz, para não causar fadiga ocular ou outros problemas.

Também é interessante escolher um espaço tranquilo para que você possa se concentrar melhor.



Ajuste seu local de home office a você e fique confortável e seguro

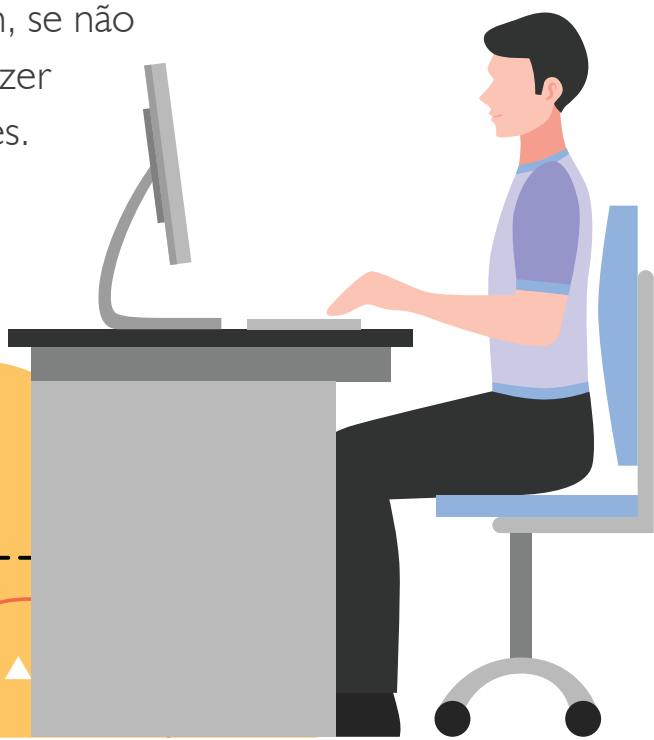



○ ideal é trabalhar à mesa.

● Elimine materiais depositados sob a sua mesa de trabalho para que você possa ter mais liberdade para movimentar e/ou apoiar suas pernas. Isso também é fundamental para permitir uma maior aproximação do seu corpo à mesa.

Como ajustar a cadeira

Se você tiver uma cadeira de escritório em casa, muito provavelmente ela terá uma alavanca para ajustar a altura do assento. Porém, se não tiver, você pode fazer algumas adaptações.





Para ajustar a altura da sua cadeira, você precisa atentar para as seguintes perguntas:

a) Sua coluna está bem apoiada no encosto da cadeira?

Se a resposta for NÃO, observe se o encosto da cadeira tem um formato aproximado de "S" quando visto de lado. Esse formato é parecido com o da nossa coluna vertebral, e por isso, é o tipo de encosto ideal.

Caso sua cadeira não seja daquela forma, ponha uma almofada pequena no encosto para que você possa apoiar bem a parte inferior das costas.

Mais um detalhe, o ângulo entre seu tronco e suas pernas têm que ser entre 90° e 110°.

b) Seus ombros estão confortáveis?

Se a cadeira estiver muito baixa em relação à mesa, seus ombros precisarão elevar-se para que você possa trabalhar no computador. Isso pode aumentar a tensão muscular na região do pescoço, e poderá causar dores e desconfortos. Assim, eleve a altura da sua cadeira, de forma que os seus ombros fiquem relaxados e seus braços apoiados na cadeira ou sobre a mesa em um ângulo de aproximadamente 90°.



Uso correto do mouse

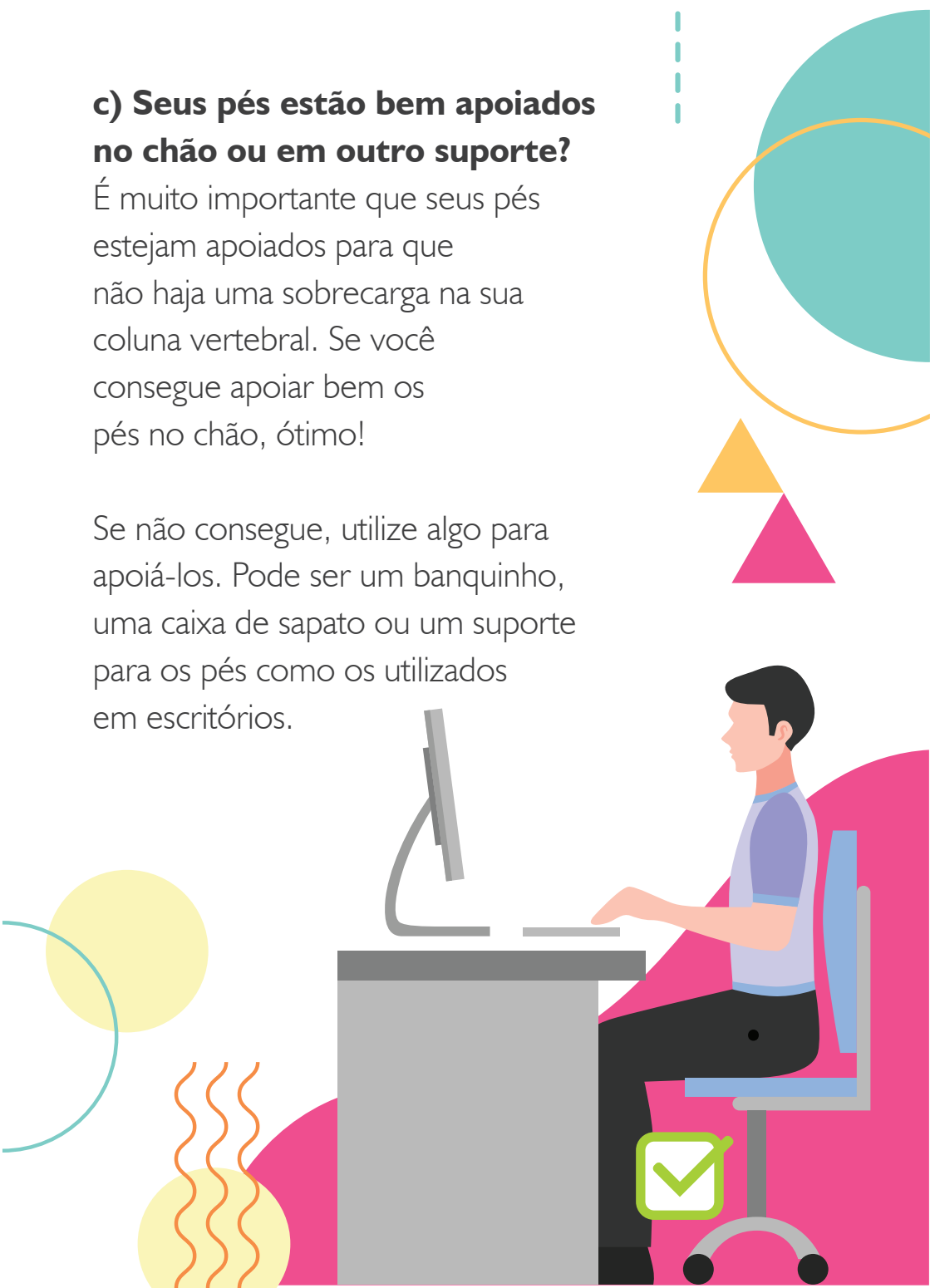
Outra informação importante: no uso do *mouse*, procure manter seu punho numa posição neutra, evitando que sua mão fique mais elevada que o antebraço, a fim de evitar futuras lesões. Você pode utilizar um *mousepad* com almofada para o punho ou colocar uma toalhinha enrolada sob o punho para mantê-lo alinhado ao antebraço.




c) Seus pés estão bem apoiados no chão ou em outro suporte?

É muito importante que seus pés estejam apoiados para que não haja uma sobrecarga na sua coluna vertebral. Se você consegue apoiar bem os pés no chão, ótimo!

Se não conseguir, utilize algo para apoiá-los. Pode ser um banquinho, uma caixa de sapato ou um suporte para os pés como os utilizados em escritórios.





Detalhe: seus joelhos e seus quadris não podem ficar em ângulo menor que 90° , pois isso pode comprometer a circulação sanguínea no local.

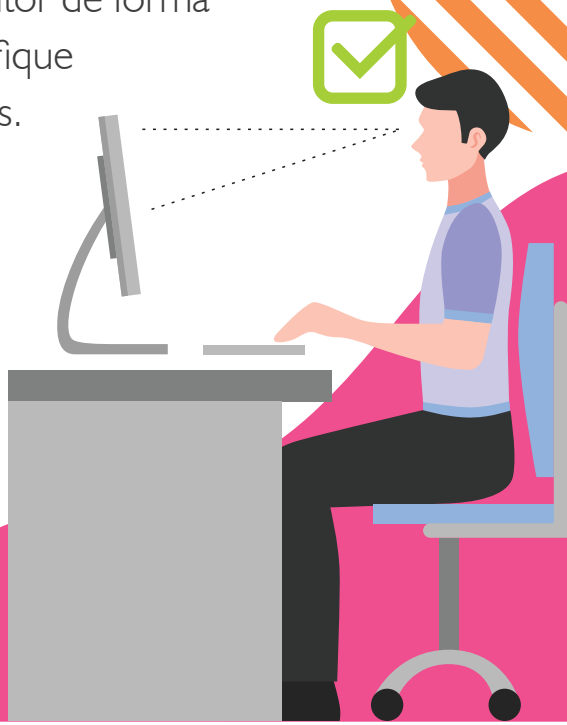
Caso não seja possível utilizar mesa e cadeira, procure aplicar as dicas dadas ao seu novo local de trabalho.

Ajuste do computador

Se você utiliza computador de mesa (*desktop*), o teclado e o *mouse* devem estar no mesmo plano de trabalho.

Com a cadeira ajustada adequadamente, regule a altura do monitor de forma que o ponto mais alto fique na altura dos seus olhos.

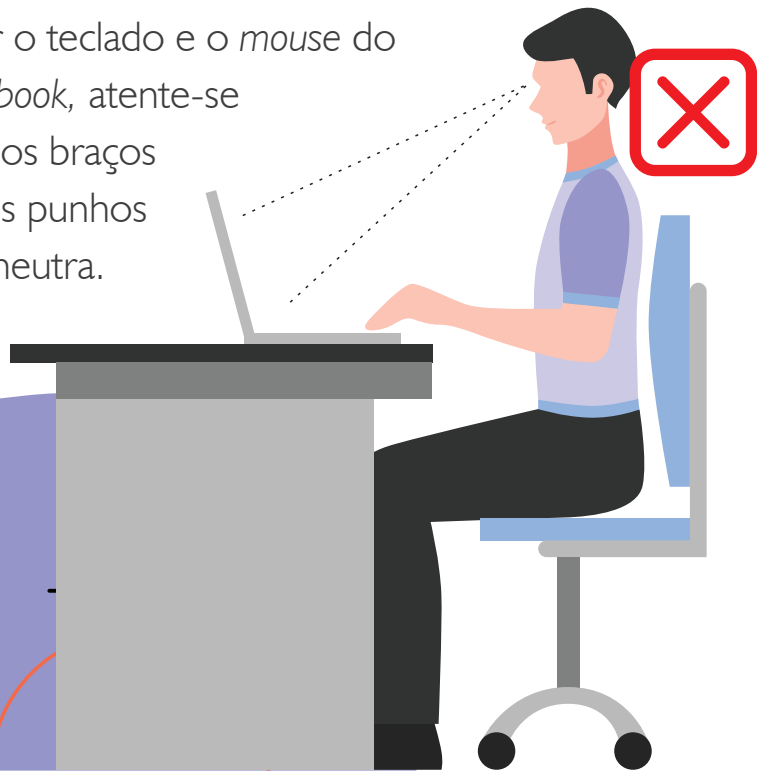
Isso evitará que você fique com a cabeça elevada ou abaixada e aumente a tensão na região do pescoço.



Ajuste do computador

Caso utilize *notebook*, o recomendável é que o teclado e o *mouse* sejam externos e postos também no mesmo plano de trabalho. Assim, o *notebook* vai funcionar apenas como um monitor e deve ser colocado em local mais elevado, de forma que a tela fique na altura confortável e adequada ao campo de visão do trabalhador.

Se for utilizar o teclado e o *mouse* do próprio *notebook*, atente-se para manter os braços apoiados e os punhos em posição neutra.



Trabalhe com segurança

Evite colocar materiais ou mobiliários que impeçam sua livre movimentação no local que escolheu para trabalhar.

Cuidado com tapetes e fios elétricos desorganizados. Evite o uso de extensão e benjamim (conhecido como “T”), prefira filtro de linha.





Fazer pausas é importante!

Nosso corpo precisa de movimento. Procure estabelecer horários para fazer pausas durante o seu expediente. Por exemplo, a cada meia hora de trabalho, pare cinco minutos para andar um pouco, conversar com seus familiares dentro de casa, pegar uma água na geladeira, fazer alguns exercícios de ginástica laboral... Enfim, levante-se, estique-se, só não vale ficar na mesma posição de trabalho.



Referências

Dicas essenciais em Ergonomia para você que irá TRABALHAR EM CASA. Firjan/SESI, 2020. Disponível em:
<<https://www.firjan.com.br/lumis/portal/file/fileDownload.jsp?fileId=2C908A8A700CE496017111CEBF8B3FC5&inline=1>>.

Acesso em: 08 abr. 2020.

BRASIL. NR 17 - Ergonomia. Portal da Secretaria de Inspeção do Trabalho, Brasília, DF, 2018. Disponível em:
<https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-17.pdf>.

Acesso em: 08 abr. 2020.

Série Cuide-se em casa (vídeo). Paraná, 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKUtRtZ25bep-oggI7pFskfH3kgSeDvlb>>.

Acesso em: 08 abr. 2020.

