An illustration on the left side of the page depicts a remote work environment. It includes a laptop, a pair of headphones, a smartphone displaying a green leaf icon, a hand holding a white computer mouse, and another hand holding a green mug. The background features abstract teal and white shapes.

ESTUDO E TRABALHO REMOTOS:

*RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS,
CUIDADOS COM AS FUNÇÕES DO
CORPO E ACESSIBILIDADE ÀS
TECNOLOGIAS DIGITAIS NA ROTINA*



PROExC
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO E CULTURA



INCLUIR UFPE:
Terapia Ocupacional

Catálogo na fonte:
Bibliotecária Kalina Ligia França da Silva, CRB4-1408

E82

Estudo e trabalho remotos [recurso eletrônico] : recomendações ergonômicas, cuidados com as funções do corpo e acessibilidade às tecnologias digitais na rotina / Ana Karina Pessoa da Silva Cabral... [et al.]. – Recife : Ed. UFPE, 2020.

Inclui referências.
ISBN (online)

1. Terapia ocupacional. 2. Ergonomia. 3. Teletrabalho. 4. Ensino à distância. 5. Conforto humano. 6. Doenças profissionais – Prevenção. I. Cabral, Ana Karina Pessoa da Silva.

615.8518 CDD (23.ed.) UFPE (BC2020-072)

AUTORAS

Ana Karina Pessoa da Silva Cabral

Terapeuta Ocupacional. Doutora em Design. Especialista em Ergonomia e em Tecnologia Assistiva. Professora do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pernambuco. Coordenadora do Projeto de Extensão INCLUIR UFPE: Terapia Ocupacional. Pesquisadora do Laboratório de Tecnologia Assistiva e Terapia Ocupacional|Núcleo de Tecnologia Assistiva - LabTATO|NTA UFPE

Danielle Carneiro de Menezes Sanguinetti

Terapeuta Ocupacional. Doutora em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento. Especialista em Saúde do Trabalhador. Professora do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pernambuco. Vice-coordenadora do Projeto de Extensão INCLUIR UFPE: Terapia Ocupacional. Pesquisadora do Laboratório de Tecnologia Assistiva e Terapia Ocupacional|Núcleo de Tecnologia Assistiva - LabTATO|NTA UFPE.

Wanessa Santos da Silva

Acadêmica do Curso de Terapia Ocupacional da UFPE. Membro da equipe do Projeto de Extensão INCLUIR UFPE: Terapia Ocupacional.

Maria Eduarda Gomes da Silva

Acadêmica do Curso de Terapia Ocupacional da UFPE. Membro da equipe do Projeto de Extensão INCLUIR UFPE: Terapia Ocupacional.

Ana Cristina da Silva

Acadêmica do Curso de Terapia Ocupacional da UFPE. Membro da equipe do Projeto de Extensão INCLUIR UFPE: Terapia Ocupacional.

SUMÁRIO

PARTE 1

POSTURA E MOVIMENTO NO ESTUDO/TRABALHO REMOTOS:

Recomendações ergonômicas, cuidados com o corpo e acessibilidade às tecnologias digitais 05

PARTE 2

FUNÇÃO VISUAL NO ESTUDO/TRABALHO REMOTOS:

Recomendações ergonômicas, cuidados com o corpo e acessibilidade às tecnologias digitais 12

PARTE 3

FUNÇÃO AUDITIVA NO ESTUDO/TRABALHO REMOTOS:

Recomendações ergonômicas, cuidados com o corpo e acessibilidade às tecnologias digitais 19

PARTE 4

RECOMENDAÇÕES QUANTO À ROTINA 22

CONSIDERAÇÕES FINAIS 24

MATERIAIS CONSULTADOS 25

APRESENTAÇÃO

O distanciamento social acelerou a tendência do trabalho e estudo remotos em todo o mundo. As tecnologias digitais como o celular, tablet e notebook são as principais ferramentas para o desempenho nesta nova modalidade. No entanto, o uso excessivo e inadequado das telas e a sobrecarga de atividades podem interferir na saúde do estudante e do trabalhador.

A saúde, segundo a OMS (2015), está relacionada à integridade das funções e estruturas do corpo, à realização de atividades e à participação social, sendo influenciada pelos contextos ambientais e pessoais. As tecnologias podem ser compreendidas como facilitadores no ambiente para o desempenho de atividades significativas e participação social.

O terapeuta ocupacional visa o engajamento das pessoas em ocupações, como o trabalho, educação, lazer e autocuidado, estimulando a independência e autonomia. Por meio das Tecnologias Digitais, dos recursos de Tecnologia Assistiva e de princípios da Ergonomia esse profissional busca facilitar o desempenho das atividades acadêmicas e laborais, com conforto e segurança, colaborando com o envolvimento ocupacional e inclusão social.

Esta cartilha apresenta as funções do corpo exigidas durante o uso das tecnologias digitais na rotina de estudo e trabalho, ressaltando os impactos às mesmas, e propõe adequações ergonômicas e dispositivos tecnológicos para minimizar/eliminar esses impactos e favorecer a ACESSIBILIDADE e a INCLUSÃO DE TODOS ao mundo virtual, atrelados ao engajamento em ocupações do cotidiano e realização adequada e segura das atividades remotas.

POSTURA E MOVIMENTO NO ESTUDO/TRABALHO REMOTO:

Recomendações ergonômicas, cuidados com o corpo e acessibilidade às tecnologias digitais.

Para realização de estudo e trabalho remotos, as pessoas têm permanecido muito mais tempo em uma postura específica (sentada) e frequentemente inadequada.

POSTURA INADEQUADA:

Falta de harmonia entre as diversas partes do corpo e alteração do centro de gravidade. Essas posições desalinham o ombro, a cabeça, a perna e os pés (CARVALHO et al., 2015).

CONSEQUÊNCIAS:

- Dores, sensação de peso, formigamento e outros desconfortos;
- Aumento da pressão intervertebral;
- Alterações posturais da curvatura torácica e lombar;
- Hérnias discais e tendinite;
- Alteração da circulação sanguínea, o que dificulta o retorno venoso.

(KUNZLER, 2014)

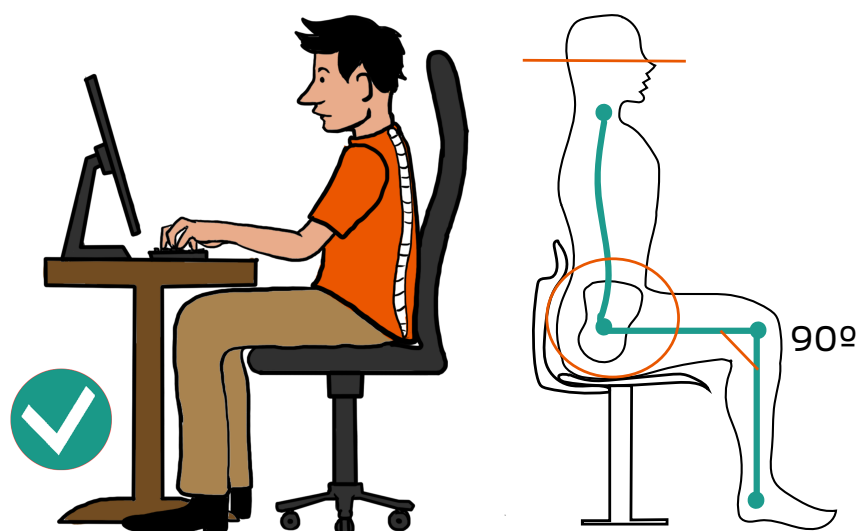


RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS

Adotar postura adequada (neutra) – promove o relaxamento dos músculos dos membros inferiores, reduz o consumo de energia corporal e alivia a circulação sanguínea (KROEMER; GRANDJEAN, 2007).

POSTURA CORRETA:

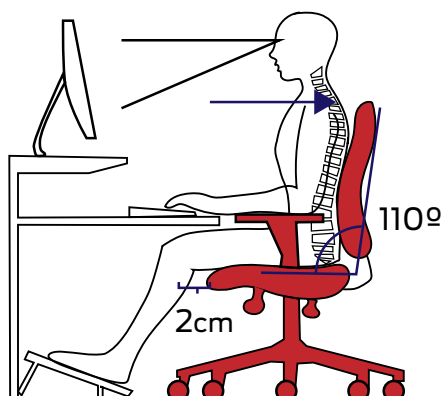
- ✓ Cabeça alinhada, em posição neutra;
- ✓ Tronco ereto;
- ✓ Pelve ou bacia na posição neutra;
- ✓ Hérnias discais e tendinite;
- ✓ Quadril – joelhos – tornozelos em 90° apoiados no chão ou numa base de apoio.



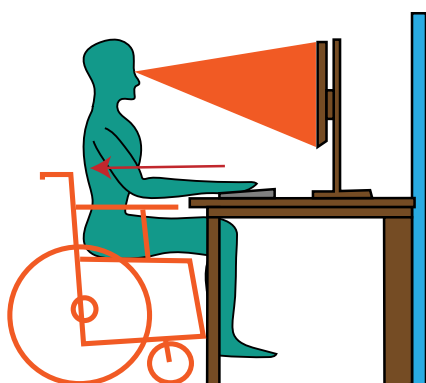
RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS

COMO ESCOLHER UMA CADEIRA ADEQUADA? Os componentes da cadeira (assento, encosto e apoio de braços) devem ser reguláveis em altura e inclinação.

CADEIRA DE ESCRITÓRIO OU CADEIRA DE RODAS (pessoa com deficiência física): deve estar adequada às medidas antropométricas do usuário e à natureza das tarefas realizadas.



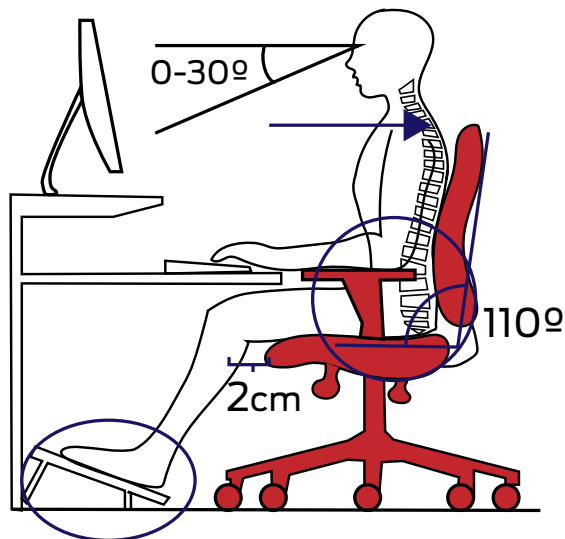
- **ENCOSTO:** com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar; altura abaixo (2,5 cm) do ângulo inferior da escápula, ou acima da borda superior; inclinação assento-encosto de 110° a 120°.



- **ASSENTO:** ser de material com pouca ou nenhuma deformação; ter borda frontal arredondada; ajuste de altura ao usuário e ao tipo de função exercida (os pés devem ficar apoiados); a borda do assento deve ficar afastada da região posterior dos joelhos(fossa poplíteia), em torno de 2cm.

(IIDA; BUARQUE, 2016; NR-17)

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS



- **POSICIONAMENTO DO MONITOR/**

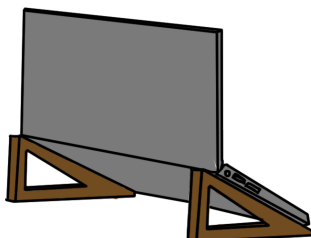
TELA: alinhamento na altura dos olhos para evitar inclinação maior que 30°, que causa fadiga rápida da musculatura do pescoço e ombros.

- **APOIO LOMBAR:** encosto com almofada de cerca de 5 cm de espessura na altura da 4ª ou 5ª vértebra lombar, ou uso de apoio lombar acoplado ao encosto. (aliviam a pressão). A utilização de um apoio lombar diminui a pressão sobre os discos e o trabalho estático da musculatura das costas, respeitando a curvatura fisiológica da coluna vertebral.

- **APOIO PARA OS BRAÇOS:** cotovelos em 90°, punhos alinhados e em posição neutra.

- **APOIO PARA PÉ:** ajuda a manter a lordose na coluna lombar, evitando problemas ósseos e musculares.

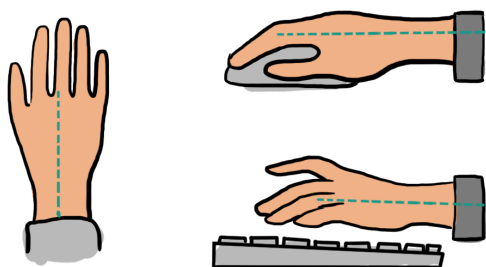
RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS



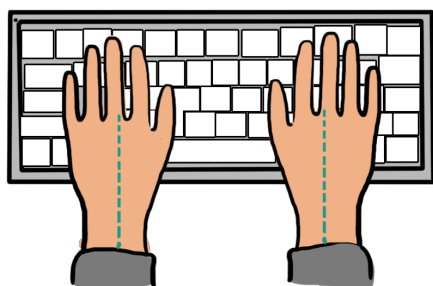
- **SUPOORTE PARA NOTEBOOK:** facilita adequações ergonômicas; corrige a altura da tela, mantendo a cabeça mais alinhada. Deve-se considerar as dimensões do notebook.



- **TELA E LEITURA:** regular a altura da tela e usar suporte adequado para documentos, que permite o ajuste de altura do texto, o que evita a movimentação frequente do pescoço e a fadiga visual.



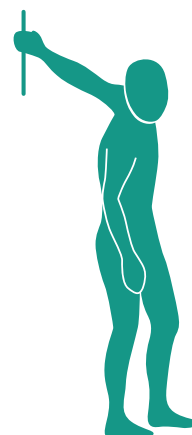
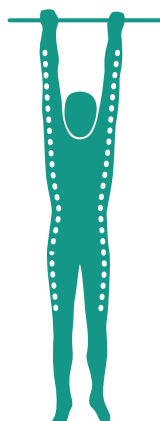
- **TECLADO E MOUSE:** quando possível, preferir com conexão sem fio para facilitar o manuseio. O tamanho do mouse deve favorecer a posição neutra da mão e punho. Afastar as fontes de calor dos equipamentos das mãos.



OBS: Para maiores orientações quanto ao ajuste postural e adequação dos mobiliários/ equipamentos de acordo com as atividades realizadas e capacidade funcional, consulte um terapeuta ocupacional.

CUIDADOS COM AS FUNÇÕES DO CORPO

- **REALIZAR ALONGAMENTOS E MUDANÇAS POSTURAIS** – A cada 50 min a 1 hora de uso das tecnologias digitais, fazer pausas e intervalos de cerca de 5 minutos, com movimentos simples de alongamentos articulares (pescoço, tronco, membros superiores e inferiores).



CUIDADOS COM AS FUNÇÕES DO CORPO

Indicação de aplicativos para celular:



- **EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO:**

aplicativo personalizável que emite um alarme para o descanso e alongamento, e mostra os melhores exercícios para cada região corporal.

https://play.google.com/store/apps/details?id=stretching.stretch.exercises.back&hl=pt_BR



- **EXERCÍCIOS PARA DOR NO PESCOÇO:**

aplicativo que disponibiliza exercícios para os músculos da região cervical e outros da coluna, necessários para manter uma postura adequada.

https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mneck&hl=pt_BR

FUNÇÃO VISUAL NO ESTUDO/TRABALHO REMOTO:

Recomendações ergonômicas, cuidados com o corpo e acessibilidade às tecnologias digitais.

A quantidade de pessoas expostas intensamente às telas aumentou e o uso em demasia oferece riscos à função visual que pode prejudicar a execução das ocupações do cotidiano.

CONSEQUÊNCIAS:

Segundo especialistas, 70% a 90% da população mundial sofre com desconfortos visuais após a exposição contínua em telas. O esforço frequente da musculatura ocular provoca o estresse das funções visuais acarretando em sintomas relacionados ao uso desses dispositivos, que incluem: olhos secos (mais comum), vermelhidão dos olhos, irritação ou coceira ocular, dores de cabeça, fadiga visual, olhos sensíveis à luz e dores musculares no pescoço, nos ombros, coluna e nas articulações (CBO, 2015; SPO, 2016).



RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS E CUIDADOS COM O CORPO

Para que os sintomas visuais não se tornem um problema definitivo, deve-se seguir as recomendações de especialistas sobre cuidados pessoais, uso adequado dos equipamentos e estabelecer uma mudança de hábitos. Estratégias podem ser aplicadas na rotina de estudos e trabalhos remotos, como: planejamento individual, adaptações do ambiente e uso de ferramentas para apoio e acessibilidade, que vão ajudá-lo a executar a tarefa com maior conforto, produtividade e equilíbrio ocupacional, evitando problemas de saúde.

- Faça pequenas pausas durante o expediente para o descanso visual.
- Para evitar a secura ocular pisque com mais frequência, tire o foco da tela e olhe para longe por alguns minutos.
- Mantenha as telas a uma distância entre 50 a 70 cm dos olhos.
- Descanse o corpo. Sintomas visuais também podem estar relacionados à falta de sono, estresse, irritabilidade, fadiga e dores.
- Faça exames oftalmológicos periodicamente.

Outra dica para promover o relaxamento da musculatura ocular é o Palming. Para realizá-lo procure uma posição confortável (sentado e com os cotovelos apoiados numa mesa ou almofada), esfregue as mãos para aquecê-las e em seguida feche os olhos e tampe-os totalmente com as palmas da mão, sem que haja pressão sobre eles. Faça por 3 a 5 minutos, a cada 1 hora.

(CBO, 2015; IIDA; BUARQUE, 2016)

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS E CUIDADOS COM O CORPO

A estação de trabalho/estudo precisa ser planejada e adaptada para a pessoa conforme às exigências da atividade e características pessoais (capacidades físicas, cognitivas e sensoriais, e preferências). O clima, a posição dos equipamentos e a postura influenciam diretamente no desempenho da atividade, que pode ser realizada por um longo período.

DESSA FORMA:

- Prefira ambientes iluminados, com luz uniforme e mais perto do natural.
- Evite que correntes de ar, de ventiladores e ar condicionados, estejam na direção dos olhos;
- Prefira mesas e cadeiras ajustáveis, em apoio e altura;
- Faça uso de umidificadores de ar, ou coloque um copo com água na mesa, pois evita a secura ocular.
- Para evitar distrações visuais, deixe na mesa apenas os materiais que serão utilizados durante o expediente de trabalho e/ou estudo.

(SPO, 2016)

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS E CUIDADOS COM O CORPO

MANUTENÇÃO E USABILIDADE DAS FERRAMENTAS:

- Reduza o brilho de tela, a luz artificial emitida pelos aparelhos prejudica a visão e influencia diretamente no relógio biológico, e pode ocasionar distúrbios do sono;
- Faça limpeza dos equipamentos eletrônicos (monitor, teclado, mouse, fones de ouvido, cabos, entre outros). O mais indicado é usar o álcool isopropílico (composição 99% álcool e 1% água), mas na ausência use o álcool a 70%. Aplique sobre um pano macio, nunca diretamente no equipamento, e passe levemente sobre as superfícies dos dispositivos.

CONTROLE DA LUMINOSIDADE:

- Reduza a exposição às luzes gradativamente antes de dormir;
- Utilize a função do brilho do computador/celular/tablet no automático para se adequar à luminosidade do ambiente.
- O modo escuro, também conhecido como modo noturno, é uma função que usa tons escuros ao invés do branco, e está disponível nos dispositivos (celular, computador, tablet) e em aplicativos como WhatsApp e Instagram. Isso ajuda a amenizar os efeitos do brilho de tela, proporcionando maior conforto visual.
- O modo escuro é indicado para pessoas com fotofobia/sensíveis à luz. O filtro de luz azul é outra opção.

(SPO, 2016; ITEC, 2020)

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS E CUIDADOS COM O CORPO

Ferramentas que alertam sobre o descanso visual e o exercício das funções visuais:



- **EYE CARE PLUS:** É um APP para celular, desenvolvido com ajuda de profissionais de oftalmologia, que tem estratégias para promover o relaxamento da musculatura ocular, além de dicas e informações sobre a saúde dos olhos. Para saber mais acesse:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eyexamtest.eyecareplus&hl=pt_BR



- **EYECARE:** É uma extensão para o Google Chrome que alerta sobre o tempo de descanso visual, a cada 20 minutos – seguindo a regra 20/20/20 - desviar a tela do monitor e olhar um objeto a 20 metros de distância, por pelo menos 20 segundos e a cada 20 minutos (SPO, 2016). As pausas podem ser ajustadas conforme as necessidades do usuário. O idioma é em inglês. Para saber mais, acesse:

<https://chrome.google.com/webstore/detail/eyecare-protect-your-vision/eeeningnfkaonkonlpcicgemnnijjhn>

RECOMENDAÇÕES

RECURSOS DE ACESSIBILIDADE DIGITAL

LEITORES E AMPLIADORES DE TELA

- **BALABOLKA:** É um programa leitor de tela para computador, gratuito e disponível também em português. Com interface simplificada, possibilita ao usuário utilizar o sintetizador de voz para reproduzir o texto inserido (que pode ser por cópia ou por importação de arquivos em PDF, DOC, HTML, dentre outros), e salvar em arquivo de áudio nos formatos WAV, MP3, MP4, OGG ou WMA para ouvir depois. Além disso, dispõe de outros recursos como escolha da voz, velocidade e tonalidade da leitura e verificação ortográfica. Para saber mais e download, acesse:
<https://www.baixaki.com.br/download/balabolka.htm>
- **LENTEPRO1.4:** ampliador de tela, no qual a imagem é exibida com ampliação de até 9 vezes, possibilitando que pessoas com baixa visão consigam identificar os detalhes da imagem. O Software é de uso gratuito e de fácil configuração.
<http://www.ufrgs.br/redespecial/downloads.php>
- **NVDA (NON VISUAL DESKTOP ACESS):** leitor de tela que fornece as informações de texto através de uma voz sintética e/ou Braille. Disponível em português e em mais 40 idiomas. A ferramenta é gratuita e de código aberto.
<http://www.nvda.pt/pt-pt/downloads>
- **VIRTUAL VISION:** leitor de tela que possibilita às pessoas com deficiência visual a acessarem com autonomia o Windows e outros programas de computador, como o pacote Office, Explore, entre outros. É gratuito apenas para clientes com conta no banco Bradesco e pago através do site Virtual Vision. Link do site Bradesco para solicitar o acesso:
<https://banco.bradesco/html/classic/acesibilidade/acesibilidade-visual/index.shtm>
- **VOICEOVER:** a ferramenta é disponível para dispositivos da Apple (Mac, iPhone e iPad) e oferece leitor e descritor de tela, lupa de aumento, suporte para display em Braille e possibilita a personalização. Saiba mais em:
<https://www.apple.com/br/accessibility/iphone/vision/>

RECOMENDAÇÕES

RECURSOS DE ACESSIBILIDADE DIGITAL

SOFTWARES E APLICATIVOS

- **SISTEMA OPERACIONAL DO WINDOWS 10:** disponibiliza recursos de acessibilidade que possibilita ao usuário configurar o contraste, acessar lupa para ajuste de texto e imagem, recurso de narrador, dentre outros.

<https://www.microsoft.com/es-es/Accessibility/windows>

- **DOSVOX:** é um sistema de acesso ao computador, gratuito e em português, com mais de 70 programas e apresenta diversas funções, como ampliador de tela, editor, leitor e impressor/formatador de textos, jogos, programas multimídia, programas educacionais, sintetizador de voz, dentre outros.

<http://intervox.nce.ufrj.br/dosvox/download.htm>

- **BRILLE FÁCIL:** programa gratuito desenvolvido pelo Núcleo de Computação Eletrônica (NCE) da UFRJ, que possibilita a impressão em braille de textos digitados diretamente no Brille Fácil, ou importados de outro editor de texto.

<http://intervox.nce.ufrj.br/brfacil/>

- **CPQD ALCANCE:** apresenta as principais funções do Smartphone ou Tablet em ícones grandes. Tem uma interface adaptada e narração automática da tela com sintetizador de voz.

https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.cpqd.core.alcancemais&hl=pt_BR

- **SULLIVAN+:** É uma ferramenta que auxilia a acessibilidade de pessoas com deficiência visual ou baixa visão, gratuita e disponível em português para dispositivos móveis (celular) Android. O APP oferece ao usuário as informações capturadas na tela do smartphone, através da captura da imagem é possível o reconhecimento de texto (acesso ao conteúdo de revistas, jornais e vários outros documentos), reconhecimento facial (identifica a pessoa fotografada pela câmera, o sexo e idade), além de outras funções como: descrição da imagem (objetos e cores), função lupa e sensor de brilho da luz. Para mais informações e download, acesse:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tuat.kr.sullivan>

FUNÇÃO AUDITIVA NO ESTUDO/TRABALHO REMOTO:

Recomendações ergonômicas, cuidados com o corpo e acessibilidade às tecnologias digitais.

Cerca de 9,7 milhões de brasileiros apresentam deficiência auditiva, o que corresponde a 5,1% da população (IBGE, 2010). O uso abusivo de dispositivos de áudio individuais, como o fone de ouvido, é um fator de risco para o aumento dessa estatística. A Organização Mundial da Saúde alerta que mais de 1 bilhão de jovens podem desenvolver perdas auditivas irreversíveis caso não haja uma mudança de hábitos (WHO, 2019).



A depender da duração, volume e frequência da exposição, o usuário pode relatar sintomas auditivos e extra auditivos como: zumbido (mais comum), perda auditiva, dor no ouvido, dificuldades de compreensão da fala, sensibilidade a ruídos intensos, sensação de orelha tampada, dor de cabeça, irritabilidade, falta de atenção e transtornos do sono (GONÇALVES; DIAS, 2014).

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS E CUIDADOS COM O CORPO



FONES DE OUVIDO

- Dê preferência aos fones externos (headfones), pois os internos potencializam o som no ouvido. (CUNHA; MERINO; MERINO, 2016)
- Realize a limpeza do acessório com álcool a 70%.
- Utilize seu próprio fone, se isso não for possível, higienize antes e depois do uso.



DURANTE O USO DE DISPOSITIVOS DE ÁUDIO

- Não escute em volume superior a metade do máximo, ou seja, até 50% do volume total.
- Quando possível, tente diminuir gradativamente o volume para amenizar possíveis desconfortos.
- Considere a possibilidade de limitar o uso a 2hrs/dia, ou faça intervalos de uso de 15 min a cada 45 min para o descanso auditivo.
- Se for usar o fone somente em um ouvido, alterne para não sobrecarregar apenas um lado. (CFFA, 2016)



OUVIDO

- Ao sentir sinais de desconforto (ex. zumbido, dor, abafamento), suspenda o uso de aparelhos e acessórios de som e procure um profissional especializado (médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo).

RECOMENDAÇÕES

RECURSOS DE

ACESSIBILIDADE DIGITAL

SOFTWARES E APLICATIVOS

- **HANDTALK:** sistema para celular que realiza a tradução digital simultânea de textos para a língua de sinais.
<https://www.handtalk.me/br/Aplicativo>
- **VLIBRAS:** Sistema com ferramentas para a tradução automática de texto, áudio e vídeo do português para libras. Funciona em computadores, celulares e páginas da WEB.
<https://www.vlibras.gov.br/>
- **SISTEMA OPERACIONAL DO WINDOWS:** oferece recursos de acessibilidade para auxiliar os usuários com deficiência auditiva ou perda parcial da audição, como transcrição de áudio, substituir alertas sonoros em visuais e legendas ocultas, que permite ler o áudio de vídeos.
<https://www.microsoft.com/es-es/Accessibility/windows>
- **APLICATIVO DE TRANSCRIÇÃO INSTANTÂNEA DO GOOGLE:** realiza transcrição instantânea de voz em texto por meio do smartphone android. A ferramenta capta falas e sons e as exibe em forma de texto na tela do dispositivo. Além disso, possibilita que o usuário receba alertas quando seu nome for mencionado, realiza anotações manuais e encaminha todo o conteúdo para outros aplicativos.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.audio.hearing.visualization.accessibility.scribe&hl=pt_BR

RECOMENDAÇÕES QUANTO À ROTINA

Adaptar-se à jornada diária de trabalho e estudo em casa requer gestão de tempo e foco para cumprir com as metas da tarefa e continuar sendo produtivo. Para evitar uma sobrecarga ocupacional, dedicando-se às atividades além do necessário, desenvolva uma rotina a começar pelas atividades prioritárias que devem ser realizadas a curto prazo.

ORGANIZE UMA ROTINA – procure manter uma programação semelhante ao habitual, com mesmo horário de antes ou adeque aos horários e turnos possíveis para as atividades trabalho/estudo, sono, lazer, cuidados pessoais e de casa, relacionamentos, dedicar-se aos filhos, exercícios (SILVA; MARIOTI; BRIDI, 2020).

EXEMPLO 1 :

Faça um cronograma diário de compromissos, mescle com outras atividades, como lazer e autocuidado, para um maior equilíbrio físico e mental.

ATIVIDADE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
ESTUDAR	✓	✓	X	✓			X
TRABALHAR	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
CUIDAR DA CASA	X	X	✓		X	X	✓
FAZER COMPRAS			X	X		✓	
ASSISTIR FILME		✓	X				✓

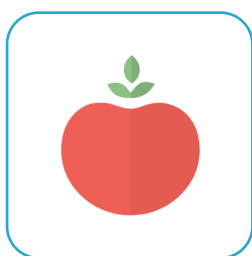
EXEMPLO 2 :

Organize sua rotina do dia, defina os horários de início e fim, mescle com atividades prazerosas durante o expediente.

SEGUNDA	MANHÃ	TARDE	NOITE
ESTUDO	08:00 - 12:00 PAUSA 10:00 - 10:10		
TRABALHO		13:30 - 18:30 PAUSA 15:30 - 16:00	
ASSISTIR FILME			20:00 - 22:10

RECOMENDAÇÕES QUANTO À ROTINA

Ferramentas que auxiliam no foco e gerenciamento do tempo:



- **APP POMODORO TIMER:** inspirado na técnica Pomodoro, que utiliza o bloqueio de tempo para atividades específicas, o APP possibilita que o usuário gerencie seu tempo de trabalho / estudo, definindo o tempo de execução (denominado de pomodoro) e o tempo de pausas, o que reduz as distrações, melhorando o foco e a produtividade.

Disponível gratuitamente para Android:

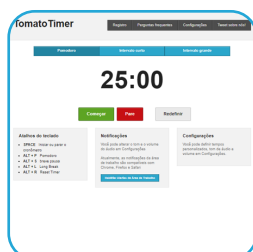
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pomodrone.app&hl=pt_BR



- **PARA IOS:** O Focus To – Do é um aplicativo similar.

Para saber mais, acesse:

<https://apps.apple.com/br/app/fcus-to-do-pomodoro-tarefas/id966057213>



- **PARA QUEM PREFERE O ACESSO PELO COMPUTADOR:** o Tomato Timer é uma ferramenta similar e gratuita, em inglês, que tem um temporizador que notifica quando os períodos de 25min e pausas são encerrados.

Link do site:

<https://tomato-timer.com/>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foram apresentadas estratégias de cuidados com as funções do corpo (visual, auditiva, motora) que associadas aos ajustes no ambiente (uso de mobiliários e equipamentos adequados, ferramentas de acessibilidade digital) favorecem a inclusão dos estudantes e dos trabalhadores, com ou sem deficiência, às modalidades de ensino e trabalho remotos.

Caso necessite de orientações adicionais ou mais específicas, consulte um terapeuta ocupacional que realizará a adequação da atividade/ ambiente às suas necessidades, limitações e potencialidades, a partir da avaliação da capacidade funcional (física, cognitiva, sensorial, psicossocial) e da análise das atividades realizadas. Como resultados, espera-se promover o desempenho e equilíbrio das ocupações ao longo do dia (seja no trabalho, estudo, autocuidado ou lazer), com segurança e conforto e satisfação.

MATERIAIS CONSULTADOS

AOTA - Associação Americana de Terapia Ocupacional. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo. 3ed. **Rev Ter Ocup Univ São Paulo**. jan-abr. 2015; 26 (ed esp.): 1-49.

CARVALHO, G. R. et al. Elaboração de cartilha sobre orientação postural para estudantes universitários através de atualização bibliográfica. **Repositório institucional do Centro Universitário São Lucas**, 2015. Disponível em: <http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/1535>
Acesso em: 21 Jul. 2020.

CBO - Conselho Brasileiro de Oftalmologia. **Revista Veja Bem**. 06. ano 03., 2015.

CFFA - Conselho Federal de Fonoaudiologia. Em campanha nacional, Sistema de Conselhos de Fonoaudiologia alerta para os perigos do uso excessivo de fones de ouvido com volume alto. Disponível em: <https://www.fonoaudiologia.org.br/cffa/index.php/2016/11/-baixe-o-volume-hoje-e-ouca-bem-amanha/> Acesso em: 21/07/2020

CUNHA, J. M.; MERINO, G. S. A. D.; MERINO, E. A. D. Design para saúde e qualidade de vida: desenvolvimento e avaliação de requisitos de projeto para fone de ouvido inclusivo. Systems & Design: Beyond Processes and Thinking. **Universitat Politècnica de València**, Spain, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.4995/IFDP.2016.3153>

GONÇALVES, C. L.; DIAS, F. A. M. Achados audiológicos em jovens usuários de fones de ouvido. **Rev. CEFAC**. São Paulo, v. 16, n. 4, p. 1097-1108, Aug. 2014.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2010**. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=249230>

IIDA, I.; BUARQUE, L. **Ergonomia: Projeto e Produção**. 3 ed. São Paulo: Blucher, 2016

MATERIAIS CONSULTADOS

ITEC - Instituto de Tecnologia em Informática e Informação do Estado de Alagoas. **Covid-19**: Itec ensina como higienizar corretamente aparelhos eletrônicos. Disponível em: <http://www.itec.al.gov.br/noticia/item/1909-covid-19-itec-en-sina-como-higienizar-corretamente-aparelhos-eletronicos>
Acesso em: 23/07/2020

KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. **Manual de Ergonomia**: adaptando o trabalho ao homem. 5ed. Porto Alegre: Bookman, 2007.

KUNZLER, M. et al. Postura sentada e alterações posturais na coluna vertebral no plano sagital de escolares de Lajeado - RS. **Revista Baiana de Saúde Pública** 38, Lajeado, 2014.

NR-17. Disponível em
https://enit.trabalho.gov.br/porta1/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-17.pdf

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde** – CIF. 1 ed. 2 reimp. São Paulo: USP, 2015.

SILVA, T. R.; MARIOTTI, M. C.; BRIDI, A. Aprendendo a lidar com as mudanças de rotina devido ao Covid-19: orientações práticas para rotinas saudáveis. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.** Rio de Janeiro. suplemento, 2020. v.4(3): 519-528

SPO - Sociedade Portuguesa de Oftalmologia. **Manual de Ergoftalmologia**. 2016. Disponível em: <https://spoftalmologia.pt/wp-content/uploads/2016/12/MANUAL-DE-ERGOFTALMOLOGIA.pdf>

WHO - World Health Organization. **Toolkit for safe listening devices and systems**. Geneva: World Health Organization and International Telecommunication Union, 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

REALIZAÇÃO

Projeto de Extensão INCLUIR UFPE: Terapia Ocupacional

Laboratório de Tecnologia Assistiva e Terapia Ocupacional
Núcleo de Tecnologia Assistiva - LabTATO | NTA UFPE



@labtato.nta.ufpe



incluirufpe.to@gmail.com

PARCERIA

NACE/UFPE

APOIO

PROExC

CRÉDITOS

ESTUDO E TRABALHO REMOTOS: Recomendações ergonômicas,
cuidados com as funções do corpo e acessibilidade às tecnologias digitais na rotina

ORGANIZADORES E REVISÃO DO TEXTO

Ana Karina Pessoa da Silva Cabral

(anakarina.cabral@ufpe.br)

Danielle Carneiro de Menezes Sanguinetti

(danielle.sanguinetti@ufpe.br)

PROJETO GRÁFICO

Bureau dDesign

Coordenação: Nara Cavalcanti

Diagramação e Identidade Visual: Pablo Simões

Ilustrações: Lorena Alves

Formato: Digital

Tipografia: Corbel

