



SAST
Segurança e Saúde
do Trabalho

DICAS DE ERGONOMIA PARA HOME OFFICE

Apresentação

Criamos algumas dicas para te ajudar em um ambiente de trabalho adequado na sua casa durante o período de quarentena que enfrentamos devido a pandemia da COVID-19 que chegou até o nosso país.

Destacamos a seguir algumas regras básicas de ergonomia, para deixar mais prazeroso o seu dia-a-dia.





SAST
Segurança e Saúde
do Trabalho

VAMOS LÁ?



- ✓ A primeira etapa é conversar com a família, todos devem estar envolvidos e cientes, que apesar de você estar em casa em determinados períodos você está trabalhando;
- ✓ Defina um lugar para o trabalho;
- ✓ Avalie o ruído do ambiente antes de escolher: ruas movimentadas, espaços com muitas distrações, evite o que pode atrapalhar sua concentração;
- ✓ Procure da melhor forma possível separar o ambiente de trabalho do doméstico;
- ✓ Invista no ambiente, aproveite que está fora do escritório e deixe seu espaço de trabalho com a sua cara!



SAST
Segurança e Saúde
do Trabalho

COM RELAÇÃO A POSTURA, ADOTE QUATRO REGRAS ESSENCIAIS:

- Pescoço alinhado;
- Antebraços sempre apoiados;
- Cotovelos próximos do tronco;
- Coluna reta e apoiada;
- Pés apoiados.



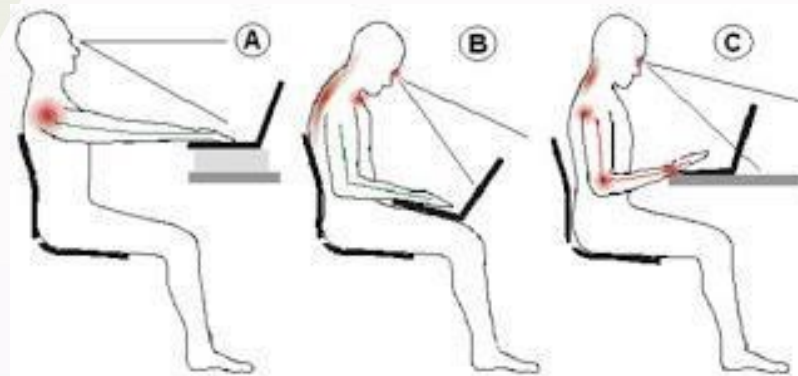


SAST

Segurança e Saúde
do Trabalho

ATENÇÃO!

Durante o uso do notebook, fique atento, evite as posturas A, B e C.



Invista em acessórios como suporte para o notebook, teclado e mouse auxiliares.





SAST
Segurança e Saúde
do Trabalho

CUIDADOS QUE DEVEM SER ADOTADOS:



- ✓ Garanta uma boa luminosidade, o ideal é que você possa aproveitar ao máximo a luz natural proveniente das janelas, mas também combine parcialmente a iluminação artificial;
- ✓ Posicione o monitor perpendicularmente às janelas; evitando janelas frontais ou nas suas costas;
- ✓ Mesmo permanecendo na sua casa, mantenha a rotina de quem está indo trabalhar. Troque de roupa, tome seu café da manhã, prepare-se para iniciar o seu dia e jornada de trabalho, evite trabalhar na cama, sofá e ficar de pijama;
- ✓ Respeite os horários de pausa e de refeição que você teria no ambiente físico, e realize-os da mesma forma.



SAST
Segurança e Saúde
do Trabalho

MICRO PAUSA! PRATIQUE!

Micro pausa é uma pequena pausa realizada ao longo do dia com cerca de 10 a 15 segundos para mudarmos a nossa postura de trabalho, espreguiçar ou realizar um alongamento. O importante é parar para lembrar um pouco de si e cuidar do próprio corpo! Procure incorporar a Micro pausa em seu dia a dia. Veja alguns exemplos:

ALONGAMENTO

Série básica de exercícios para ter um corpo mais flexível e com menor risco de lesões.

*Mantenha-se por volta de 30 segundos em cada posição.



1 Alongamento da coxa (direita e esquerda)



2 Alongamento das costas, lombar e posterior (direito e esquerdo)



3 Alongamento corpo, braços, cotovelo e joelhos



4 Alongamento costas e braço (direito e esquerdo)



5 Alongamento do tríceps (direito e esquerdo)



6 Alongamento com braços estendidos



SAST
Segurança e Saúde
do Trabalho

LEMBRE-SE:

- ✓ Para o trabalho remoto **AUTOGERENCIAMENTO** e **AUTONOMIA** são palavras chaves;
- ✓ O autogerenciamento ajudará a gerenciar o tempo, a produtividade e as entregas;
 - ✓ Não esqueça de se hidratar e mantenha uma alimentação saudável;
 - ✓ O home office pode melhorar a qualidade de vida;
 - ✓ Aumenta o seu tempo de lazer com a família.

A SUA SAÚDE DEPENDE DE VOCÊ!



JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

Elaborador: Eng. de Seg. Alexandre Silva - Fonte: SAST – Segurança e Saude do Trabalho