



IASS

UNIDADE UNIVASF

Subsistema
Integrado
de Atenção
à Saúde
do Servidor

HOME OFFICE

Guia de Orientações Ergonômicas

Com a pandemia da COVID-19, muitas pessoas têm vivenciado uma condição de trabalho atípica, em casa, e o teletrabalho também conhecido como home office se tornou uma realidade natural. Como ainda não há previsão do tempo pelo qual o home office irá permanecer, faz-se interessante observar os aspectos ergonômicos e, assim, prevenir complicações a curto e longo prazos à saúde. Por isso, preparamos algumas dicas em ergonomia para você cuidar da sua saúde e segurança.

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.

- O ideal é que seja um ambiente tranquilo para que você possa se concentrar.

- Iluminação e ventilação são fundamentais para o desenvolvimento das suas atividades.

- Cuidado com o posicionamento da mesa e do monitor, para que a luz natural não reflita diretamente na tela do computador, pois isso causará desconforto e até fadiga visual.

Com relação ao mobiliário → Dê preferência a cadeiras ou poltronas estáveis e se possível, alcochoadas e com encostos e apoio para os braços. É importante que os braços (cotovelos) permaneçam apoiados durante o período de digitação de modo a evitar sobrecarga muscular sobre a região do pescoço e dos ombros, as costas devem ficar apoiadas na cadeira e tentar manter o apoio completo dos pés no chão.

HOME OFFICE

Guia de Orientações Ergonômicas

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.



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 a utilização de tapetes e carpetes e organize extensões e fiações a fim de evitar choque elétrico.

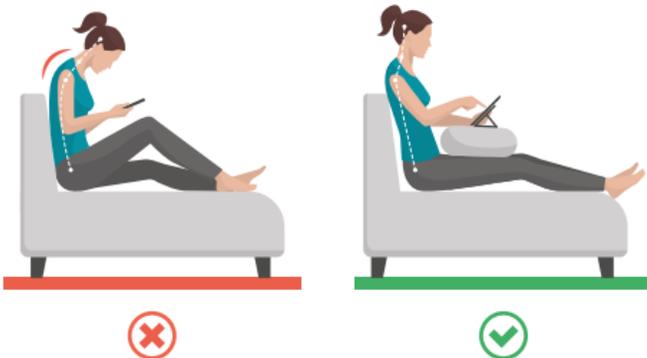
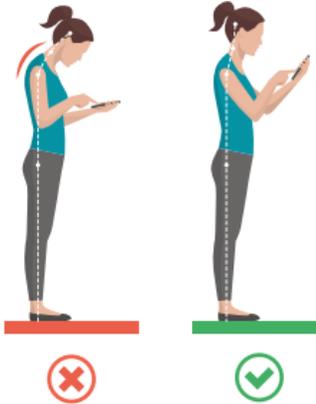


É importante fazer intervalos ao longo da jornada. A NR 17 traz que nas atividades de entrada de dados deve haver, no mínimo uma pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados. O ideal é fazer pausas espaçadas durante o trabalho e realizar alongamentos.

HOME OFFICE

Guia de Orientações Ergonômicas

ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS SOBRE O USO DO CELULAR COMO INSTRUMENTO NO HOME OFFICE



→ Evite flexionar excessivamente a cervical, para visualizar a tela;

→ Não flexione demais os braços ou os ombros;

→ Não apoie o celular com o ombro (dê preferência para o uso fone de ouvidos);

→ Procure apoiar os braços em uma superfície (use suportes para apoiar o celular sobre a mesa);

→ Enfatize, preventivamente, o uso de kits “mãos livres” (fones de ouvido com fio e suporte para celular) e manter o telefone sobre mesa quando for usar por tempo prolongado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ergonomia e Home Office. Responsável técnico: Viviane Arno. Coordenação de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho –CASST. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro –UFRRJ.
- Norma Regulamentadora Nº 17 - Ergonomia
<http://www.trabalho.gov.br/seguranca-e-saudenotrabalho/normatizacao/normasregulamentadoras/norma-regulamentadora-n-17-ergonomia>.
- Portal da Indústria/SESI/Firjan
<https://noticias.portaldaindustria.com.br/listas/dicas-de-postura-para-home-office/>.
- Guia de Orientações Ergonômicas
<http://www.unilab.edu.br/noticias/2020/04/20/sgp-apresenta-o-home-office-guia-de-orientacoes-ergonomicas/>