SESI

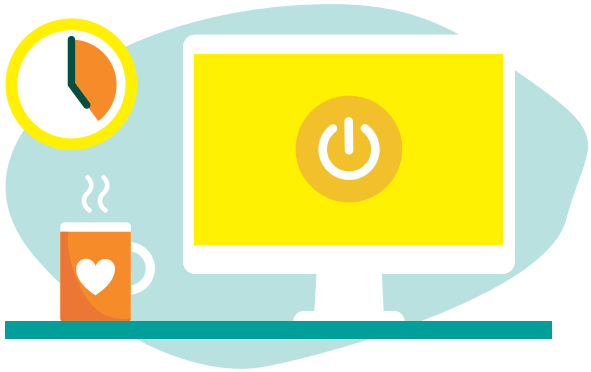
ERGONOMIA
no Trabalho
em Casa

ERGONOMIA no Trabalho em Casa

Trabalhar em casa exige concentração e organização, palavras-chave que estão diretamente ligadas à ergonomia.

Estar em trabalho em casa não isenta os cuidados com a postura, assim, a ergonomia nos aspectos físico, organizacional e cognitivo, ajuda a manter um ambiente home office adequado.

Nesse momento de crescente adesão ao home office, apresentamos a seguir algumas dicas, para mais saúde e melhor adaptação aos funcionários.



ERGONOMIA
Física

Mesa

• As mesas com altura entre 72 a 75 cm e quinas arredondadas são mais apropriadas.

• A mesa deverá permitir espaço para aproximação da cadeira e acomodação das pernas.

• Mantenha na mesa apenas os equipamentos utilizados com maior frequência para ajudar na organização.

Cadeira

• É ideal cadeiras com estofamento, evitando assim compressões em membros inferiores e costas. Uma opção pode ser um travesseiro ou almofada para maior conforto.

• Ao sentar, apoiar a planta dos pés no chão. Caso não consiga, é recomendável o uso do apoio de pé, podendo utilizar até mesmo uma caixa de sapatos reforçada.

• Procure manter uma postura ereta, apoiando sempre as costas no encosto da cadeira

Postura

• Ao ajustar a altura da cadeira, os cotovelos deverão estar na mesma altura da mesa.

• Ao usar o mouse e teclado, mantenha os punhos e antebraços apoiados sobre o tampo da mesa

Equipamentos do seu posto de trabalho

• Caso utilize notebook, é recomendado utilizar mouse e teclado independentes.

• A borda superior do monitor deverá estar posicionada ao nível dos olhos, podendo utilizar suporte para ajuste de altura ou adaptar com livros.

• O monitor deverá estar a 70 cm de distância dos olhos, ou seja, o comprimento dos braços estendidos.

Não é recomendável trabalhar com notebook na cama, sentado no sofá ou poltronas, pois pode exigir posturas inadequadas e ocasionar desconforto físico.

ERGONOMIA
Organizacional

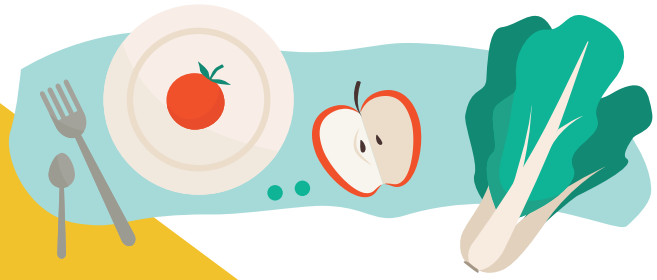
• Organize o seu dia, seguindo seu horário de entrada e saída do trabalho, estabelecendo os intervalos para as refeições.

• Defina um lugar para o trabalho, procure um ambiente bem ventilado, iluminado e de baixa movimentação.

• Mantenha em seu posto de trabalho apenas os materiais necessários para realização das suas atividades.

• Faça pausas e alongamentos, procure alternar a postura durante 10 minutos para cada hora trabalhada.

Cuide da sua alimentação, descanso e sono, estabelecendo horários determinados.



ERGONOMIA Cognitiva

O grande desafio no home office é separar o trabalho da dinâmica familiar em casa.

• Esse movimento poderá mudar completamente a forma com que desenvolvemos nossas atividades e essa adaptação poderá ter impacto na saúde mental. Por isso, cuidado.

• É importante fazer alguns “combinados” em relação a sua rotina, porque para sua família será uma novidade ter você em casa o dia todo.

• Oriente que as interações podem acontecer nesses momentos de pausa, assim você consegue focar, com menos interrupções.

• Procure conversar com sua liderança ou colegas para dúvidas ou relatar os desconfortos. Seus colegas de trabalho estão passando pelo mesmo processo e poderão lhe ouvir e ajudar ao perceber possibilidades.

Fique atento aos seus sentimentos e emoções! Se precisar, peça ajuda!

SESI-SP E A ERGONOMIA
para o trabalhador

O SESI-SP oferece consultoria especializada no assunto, com décadas de experiência em Segurança e Saúde no Trabalho, em todo o Estado. Auxiliamos em todo o diagnóstico, plano de ação e gestão ergonômica, seja dentro da empresa ou para o trabalho remoto (home office).

Entre em contato conosco!

Vamos conversar sobre o melhor plano para a sua empresa.

Saiba mais em: https://www.sesisp.org.br/para-industria/ergonomia

ERGONOMIA
no Trabalho
em Casa
SESI