

Marco VDM/Getty Images

Orientações ergonômicas para home office/teletrabalho.

O home office se tornou uma realidade nas empresas brasileiras e até hoje muitos trabalhadores permanecem nessa forma de trabalho. A adaptação, o fornecimento de aparatos necessários para o home office e orientações são algumas ações de contribuição do empregador para evitar futuros acidentes e até mesmo doenças ocupacionais.

Alguns fatores ergonômicos devem ser considerados no trabalho em home office, garantindo um ambiente adequado para realização das tarefas.

Antes de iniciar as dicas de adequação do seu home office, vamos entender o objetivo da ergonomia? Basicamente, a ergonomia visa adaptar o trabalho ao homem de modo a proporcionar conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente no trabalho.

Um ambiente de trabalho ergonômico contribui para sua produtividade e saúde.

Fique atento às dicas!



Ambiente

- ▶ Procure um local que não esteja no meio da passagem para outros cômodos e que ofereça privacidade, isolamento acústico, circulação de ar, temperatura agradável entre 18 °C a 25 °C e iluminação adequada.

Mobiliários

- ▶ A mesa de trabalho deverá ter profundidade de no mínimo 60 cm, largura de 80 cm, e altura de 72 cm a 75 cm. O espaço abaixo do tampo da mesa deve estar livre, permitindo a movimentação e acomodação das pernas.
- ▶ A cadeira deverá ser giratória e estofada, permitir ajuste de altura do assento, possuir encosto para apoio lombar e, de preferência, ajustável. Caso a cadeira tenha apoio de braço, deverá permitir ajuste de altura, possibilitando que a cadeira se aproxime da área de trabalho.

Equipamentos

- ▶ Ao posicionar a tela do seu computador sobre a mesa, a parte superior da tela deve estar na mesma altura dos olhos e posicionada a uma distância de 50 cm a 70 cm da borda da mesa. Evite posicionar diretamente para a luz solar vinda de janelas, para que não haja ofuscamento na sua visão ou reflexo na tela do computador. Caso não seja possível, mantenha as cortinas fechadas.
- ▶ No uso de notebook é necessário o suporte para ajustar a altura da tela. Nesse caso, podemos também improvisar colocando livros ou uma caixa de sapato abaixo do equipamento. A mesma solução pode ser utilizada em monitores de vídeo de desktops.
- ▶ Teclado e mouse deverão ser independentes, e deverão ser posicionados a no mínimo 25 cm da borda da mesa (área denominada excelente para alcance).
- ▶ Posicione o telefone, itens de escrita, livros e outros materiais utilizados a uma distância de 50 cm, para que haja espaço e possibilite a mobilidade durante o uso do teclado e mouse.

Fique atento à sua postura!

Sente-se na posição correta!

Posicione seus quadris para trás, o mais próximo possível do encosto da cadeira. Ajuste a altura de sua cadeira permitindo que seu cotovelo esteja próximo da altura da mesa (cotovelos em aproximadamente 90°), e os pés em contato direto com o chão.

Caso sua cadeira possua ajuste na inclinação do encosto, posicione entre 100° a 110°.

Adote uma postura neutra da coluna vertebral. Mantenha os antebraços apoiados no tampo da mesa com os cotovelos próximos do tronco.

Não cruze as pernas, nem sente sobre elas durante o trabalho, e distribua seu peso corporal sobre os glúteos.



Cecille_Arcurs/Getty images

Organização do trabalho

Organize a rotina diária

Estabeleça o horário de início e fim do trabalho, bem como o horário das refeições e pausas.

Atenção:

- ▶ as pausas recomendadas são de 5 a 10 minutos a cada duas horas trabalhadas. Aproveite para fazer exercícios de alongamentos, se hidratar e ir ao banheiro;
- ▶ oriente a família que estará em horário de trabalho e dessa forma não poderá ser interrompido;
- ▶ mantenha uma agenda das suas atividades. Sempre avalie a sua carga de trabalho e reporte os excessos à sua chefia imediata.

Seguindo as dicas será possível manter um ambiente de trabalho ergonômico, saudável e produtivo. Pratique a ergonomia!

Referências

NR 17 – Ergonomia.

NBR 13966 – Móveis para escritório - Mesas - Classificação e características físicas dimensionais e requisitos e métodos de ensaio.

SESI. **Orientações de ergonomia para o trabalho home office**. Disponível em: https://arquivos.sfiac.org.br/sfiac/files/files/SESI_Cartilha_Trabalho_Home_Office.pdf. Acesso em: 31 jan. 2023.

Daisy-Daisy/Getty images