



Ergonomia - Home Office

Março de 2020
Uso Interno



O que é ergonomia?

É a ciência que estuda a **relação entre o indivíduo e o trabalho que executa**, procurando desenvolver uma integração perfeita entre as condições de trabalho, as capacidades e limitações físicas e psicológicas do trabalhador e a eficiência do sistema produtivo.

Tem como **objetivo** estabelecer os parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.



Fique de olho nas dicas de ergonomia!

Trabalhar de casa também exige uma postura ergonomicamente correta. Sua saúde agradece!

**De olho na
postura!**

- 1.** Procure um espaço confortável e silencioso para trabalhar, onde você possa ficar durante suas horas de trabalho;
- 2.** Pense sempre na ergonomia e disposição dos móveis;
- 3.** Quando estiver sentado, não deixe os braços tão próximos do seu corpo. Eles devem estar apoiados na mesa.
- 4.** Nunca segure caneta ou lápis nas mãos enquanto estiver digitando e evite bater no teclado com muita força. Suas mãos devem ficar relaxadas.

Cadeira e Iluminação

1. Procure uma **cadeira confortável** e sente-se com os glúteos e não com a sua lombar. Procure cadeiras reguláveis, assentos com estofado e borda anterior do assento arredondada, este cuidado fará **diferença no final do dia!**
2. **Seus pés devem estar apoiados no chão.** Não cruze a perna, e deixe-a ligeiramente afastada com os pés apoiados no chão. Isso ajuda a reduzir a pressão sobre as costas.
3. Se optar trabalhar com a luz natural, as janelas devem ter cortinas permitindo **reduzir à exposição do sol e reflexo no tela do notebook.** Caso o ambiente não tenha luminosidade natural suficiente, você poderá complementar com luz artificial.
4. **Regule o monitor de modo a evitar brilho excessivo.** O ideal é que você não sinta dificuldade para visualizar a tela o notebook.

Uso do Notebook

1. Utilize sempre o apoio para notebook e deixe a tela **na sua linha da de visão**. Isso ajudará a não sobrecarregar a cervical.

2. **Ajuste e posicione a tela do notebook** de modo que, ao olhar para ela, seu pescoço **fique em uma posição neutra**. A tela deve ficar diretamente a sua frente.

3. Se tiver os **facilitadores** como teclado e mouse, não deixe de usar!

4. Ao utilizar o **mouse**, **seus pulsos devem ficar em posição neutra ou reta** ao digitar.

Evite permanecer com os cotovelos sobre a mesa, isso evita que os pulsos sejam forçados a assumir posições para cima, para baixo e para os lados.

**Não trabalhe
do sofá!**

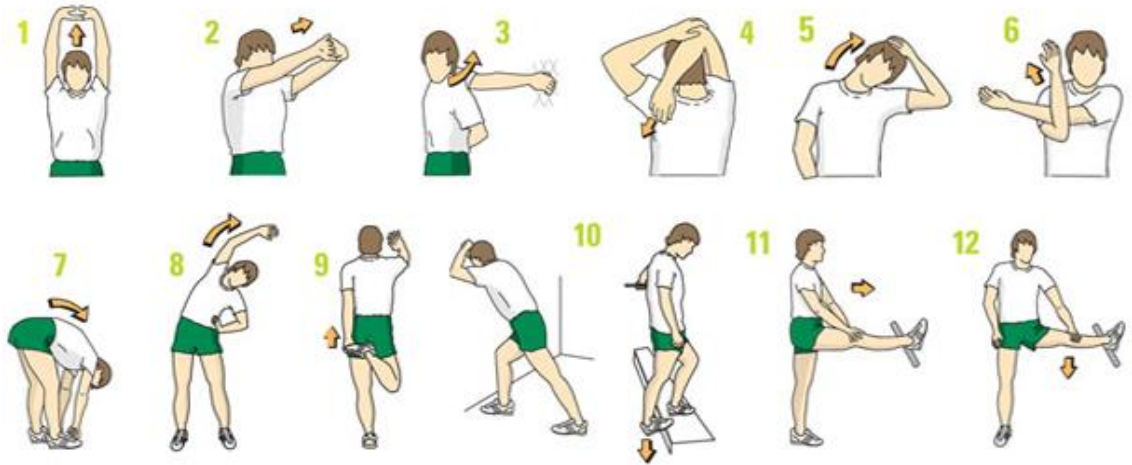
Em hipótese alguma trabalhe do sofá ou de sua cama!
Trabalhe sempre sentado na cadeira e utilizando a mesa de apoio.

Alongue-se

É ideal que você se alongue em diversos momentos do seu dia. Sugerimos que faça 2 series de 20 segundos cada.

Mais para frente tem algumas dicas de alongamento. **Se liga!**

Alongue-se



Importante!

- Procure sempre interagir com a equipe através das ferramentas disponibilizadas pela Neon;
- Manter a calma ajuda na produtividade e no seu bem estar;
- Não esqueça de levantar pra ir ao banheiro;
- Alimente-se bem e beba água com frequência!

Cuide-se!

Nesse momento, organização e disciplina são fundamentais!

Hidrate-se



Alongue-se



Lave bem as mãos



Corona NÃO!



neon

Obrigado!

Saúde e Segurança do Trabalho

