



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

PROGEPE

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas



Núcleo de Planejamento, Assessoria e Assistência

DICAS DE ERGONOMIA

HOME OFFICE

MAIO/2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

DICAS DE ERGONOMIA - HOME OFFICE

Realização

Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

Marcus Vinicius David

Reitor

Girlene Alves da Silva

Vice-reitora

Kátia Maria Silva de Oliveira Castro

Pró-reitora de Gestão de Pessoas

Dra. Maria Angelica C. Simões Abdalla

Médica do trabalho/ergonomista

(Núcleo de planejamento, assessoria e assistência – NUPLA)

DICAS DE ERGONOMIA

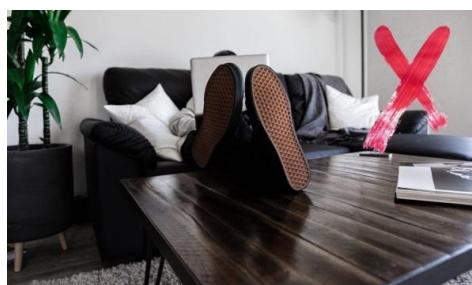
ISOLAMENTO SOCIAL E HOME OFFICE

A pandemia do Coronavírus vem obrigando muitas pessoas ao trabalho em casa, utilizando seus computadores por períodos prolongados.

Cumprir uma jornada de trabalho sem sair de casa pode trazer comodidade, mas também ficamos submetidos a situações e condições antiergonômicas, imperceptíveis, num primeiro momento. Porém, com o passar do tempo podemos desenvolver dores no pescoço, coluna dorsal, coluna lombar e outros problemas, tais como dores nos ombros, punhos e mãos.

Selecionamos algumas dicas para evitar estas situações, melhorando seu bem-estar e produtividade no trabalho em casa.

- 1 – converse com sua família e combine com todos para que seu horário de trabalho seja respeitado. Nesta fase de isolamento social é importante fazer algumas pequenas pausas e sair do local de trabalho. Desse modo, você descansa seu corpo e pode ter breves contatos com os familiares, melhorando as relações com filhos e cônjuge. Não se esqueça de dividir igualmente as responsabilidades do dia a dia com seu parceiro/cônjuge.
- 2 – Mantenha sua rotina de trabalho: troque de roupa (não fique de pijama), tome seu café da manhã e outras refeições normalmente. Evite trabalhar na cama ou sofá.



- 3 – Escolha um cômodo silencioso, com boa iluminação, ventilado e onde você se sinta bem.



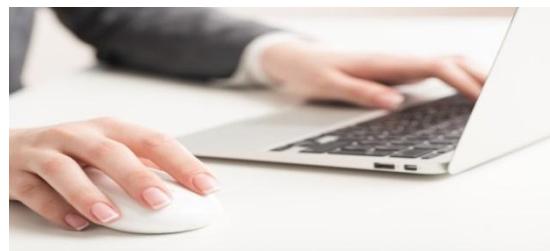
- 4 – Para quem ainda não tem o hábito de trabalhar em casa as condições ergonômicas podem não ser ideais. No entanto, podemos tentar deixar seu posto de trabalho doméstico mais confortável e ergonomicamente mais adequado:

- a altura da mesa deve variar de acordo com a sua estatura (por exemplo, para uma pessoa com 1,60 m de altura, a altura da mesa indicada é de 65 cm; para uma pessoa com 1,75 m de altura, a altura da mesa indicada de 70 cm).
- cadeira: cadeira com rodízios, apoio para a coluna e os cotovelos, regulagem de altura seria a mais indicada.



Infelizmente, nem sempre possuímos em casa este tipo de mobiliário, sendo necessário então seguirmos algumas recomendações simples para mantermos uma postura adequada:

- * evite inclinar o pescoço para frente ou para trás ao olhar para o monitor, mantendo a cabeça sempre alinhada;
- * apoie os antebraços, mantendo os cotovelos próximos ao tronco;

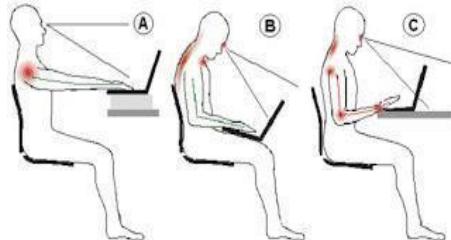


- * prefira cadeira acolchoada e com encosto (se o encosto for muito profundo, tente colocar uma almofada para as costas) e mesas com espaço suficiente para o apoio dos antebraços ao usar o teclado e o mouse e para o material de trabalho;



- * apoie os pés no chão ou sobre um suporte (pode ser uma caixa de papelão rígida com largura e altura suficientes para o apoio dos pés);

* durante o uso de notebook evite posturas que favoreçam o aparecimento de dores nos membros superiores e pescoço.



Um suporte para notebook é um excelente acessório.



Você também pode ajustar a altura do notebook utilizando recursos caseiros como livros ou caixas firmes quando utilizá-lo em cima da mesa;

* evite reflexos na tela de computador, fechando persianas e utilizando pequenas luminárias na mesa de trabalho se necessário. O ideal é que seu local de trabalho fique perpendicular à janela;

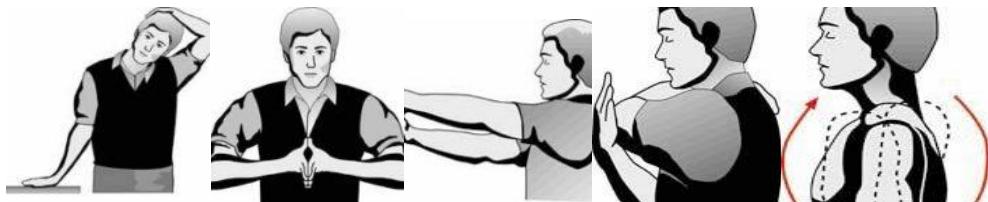


UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

* respeite os horários de pausas e de refeições;

* levante-se e alongue-se;



* mantenha seu ambiente de trabalho organizado;



* avise seus familiares a respeito dos horários de reuniões online para evitar interrupções.

BOM TRABALHO!!!!



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Para maiores esclarecimentos basta entrar em contato com o NUPLA através do e-mail nupla.progepe@ufjf.edu.br aos cuidados de Maria Angelica, médica do trabalho/ergonomista do NUPLA/PROGEPE.

REFERÊNCIAS

<https://rockcontent.com/blog/ergonomia-no-home-office/>

<http://www.vale.com/brasil/PT/aboutvale/news/Paginas/como-esta-a-sua-ergonomia-durante-o-home-office.aspx>