

PRÍNCIPIOS DA **ERGONOMIA** APLICADOS AO **HOME OFFICE**

DAS
Divisão de Atenção à Saúde
e Segurança do Servidor



SUPERINTENDÊNCIA DE
GESTÃO DE PESSOAS



#1

Embora a ergonomia, por definição, esteja associada ao trabalho, suas boas práticas podem ser aplicadas em vários lugares, como em casa, na escola, no veículo, na academia, ou em qualquer lugar com o devido espaço e conforto.



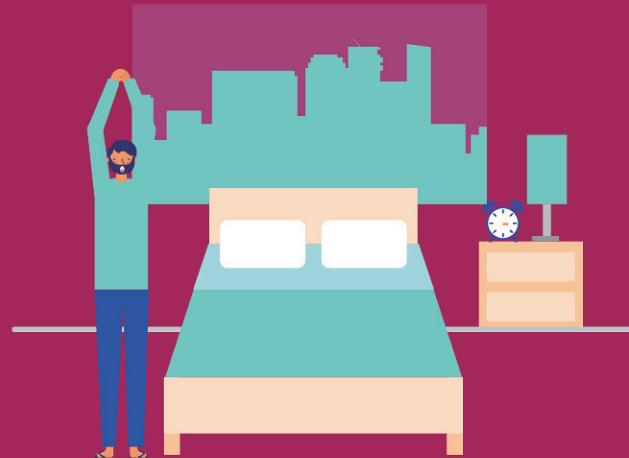
#2

Em tempos de home office, onde as atividades laborais ocorrem paralelas às atividades domésticas, é importante observar se há repetitividade de determinados padrões posturais que possam prejudicar sua saúde física ou agravar condições de adoecimento já instaladas.



#3

Comece o dia preparando o corpo para a rotina: antes de levantar busque se espreguiçar e esticar as pernas.



Para levantar, vire de lado e não de frente! São os sinais mais simples de mostrar ao corpo que o dia começou!

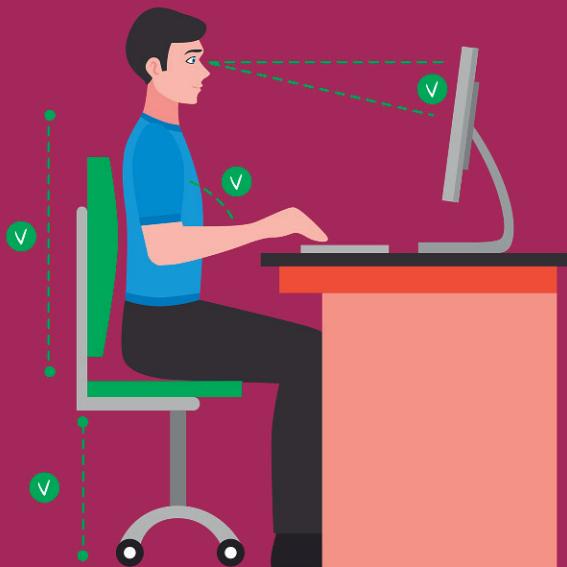
#4

Ao sentar na sua mesa de trabalho, lembre-se que o trabalho deve ser feito sem que a coluna fique se curvando para executá-lo, para isso, adeque a altura da cadeira, teclado e monitor.



#5

O monitor deve estar com o topo da tela na altura dos olhos e a distância dele até você deve ser de, aproximadamente, uma braço de distância.



#6

Ao sentar, utilize todo o assento e não apenas a beirada da cadeira. Também evite sentar sobre esse "ossinho" que há no final da coluna, o cóccix. Os pés devem estar apoiados ao chão, se necessário, use um suporte como banquinho ou outro descanso.



#7

Distribua os objetos na mesa de acordo com a frequência de uso, evite que eles tornem-se obstáculos para uma livre movimentação dos membros. Por, exemplo, se a mesa de



trabalho é pequena e você utiliza a cpu em cima dela, caso você seja destro, opte por posicionar a cpu do lado esquerdo da mesa ou coloque-a no chão.

#8

Lembre-se das pausas, de alongar e definir metas de trabalho de acordo com as demandas e prioridades.



#9

Se você é do tipo que se preocupa muito com a ergonomia no trabalho, mas não associa suas aplicações em casa, agora entendeu que está tudo interligado?

Os próximos posts terão dicas exclusivas de como aplicar os princípios da ergonomia às atividades domésticas.

Elas irão proporcionar mudanças simples que podem melhorar sua rotina e trazer benefícios à sua saúde física.

Fica de olho!

