

Ergonomia no Trabalho Remoto

Considerações ao escolher seu local de home office

- Escolha um local longe de áreas com circulação intensa na casa para minimizar distrações.
- Tente encontrar um lugar com bastante iluminação natural. Se não for possível, evite lâmpadas incandescentes.
- Janelas devem ter coberturas adequadas para minimizar brilho e ofuscamento.



Dicas para ajustar seu mobiliário e equipamento para minimizar riscos ergonômicos de lesões

Posicione seu computador e mesa perpendicular às janelas para minimizar fontes externas de ofuscamento. Se não for possível, feche as cortinas.



Se a mesa for muito alta, considere comprar um apoio para os pés (ou usar uma pilha de livros) e eleve a cadeira ou o suporte de teclado, o qual pode ser ajustado para a altura do cotovelo na postura sentada.



Trabalhadores trabalhando em casa tem menos razões para levantar para uma pausa postural. Se certifique de levantar pelo menos uma vez a cada hora para alongar e caminhar.



Para limitar o alcance e postura inadequada, mantenha os itens frequentemente usados na zona primária, itens usados ocasionalmente na zona secundária e itens raramente usados no fundo da mesa.

Notebook – Ergonomia

Preocupações ergonômicas do uso prolongado de notebook

- Por causa da tela dispositivos integrados, é impossível que o monitor seja colocado na altura apropriada ao mesmo tempo em que o teclado e mouse.
- Teclados pequenos e trackpad centralizado contribuem para posturas inadequadas de membro superior e ombro.
- Telas pequenas aumentam o stress nos olhos e pode levar à fadiga visual.

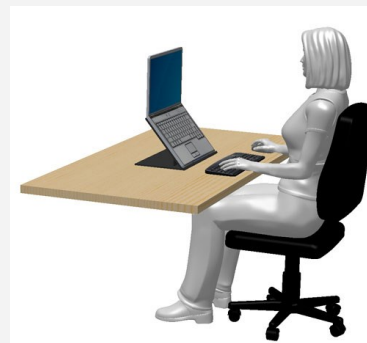


Ajuste do notebook para minimizar riscos

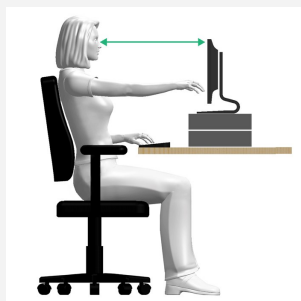
- ✓ Separe os dispositivos de entrada de dados do monitor.



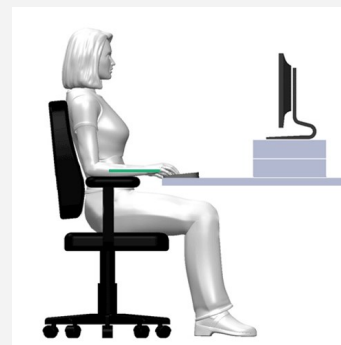
Opção A : Use um monitor externo com um teclado e mouse externo



Opção B : Use um suporte para notebook com um teclado e mouse externo



- ✓ Ajuste o monitor ou notebook para que o topo da tela fique exatamente abaixo do nível dos olhos e à distância de um braço de comprimento.



- ✓ Ajuste o teclado e mouse para a altura do cotovelo na postura sentada.