MANUAL DO *WORKRAVE*

ÍNDICE

I. O que é *Workrave*?.....p.03

II. Como fazer o *download*..... p.03

III. Instalando o *Workrave*..... p.05

IV. Apresentando os ícones..... p.06

V. Como funcionam as atividades do *Workrave*..... p.10



I- O que é o *Workrave*?

O *Workrave* é um software livre que atua em uma das formas mais eficazes de prevenir LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Doença Ocupacional Relacionada ao Trabalho), estimulando a realização de pausas regulares e guiando o usuário em sessões de exercícios específicos de prevenção, além de limitar o número de horas consecutivas de interação com computadores.

II- Como fazer o *download do software*?

Será necessário abrir atendimento técnico da STI

1- Entrar na intranet e clicar no ícone: **ABERTURA DE ATENDIMENTO TÉCNICO**



2 - Irá aparecer a janela abaixo. Você deverá clicar em "**ABERTURA DE NOVO ATENDIMENTO**".

Prezado(a) usuário(a),

Estamos mudando o principal canal de comunicação de nossa Central de Serviços para melhor atendê-lo(a).

A partir de 23/12/2014, a abertura e o acompanhamento de chamados será realizado por meio do sistema SIGA-Serviços.

Para registrar novas solicitações, clique no link a seguir:

ABERTURA DE NOVO ATENDIMENTO

Ou clique aqui para acesso aos demais chamados já registrados no sistema antigo.

Em caso de dúvidas, entre em contato pelo telefone 2282-8022 com a nossa Central de Serviços.

1- Ao clicar, irá aparecer a página de *login* do SIGA. Você deverá preencher os campos “Matrícula” e “Senha” com a sua identificação no SIGA:

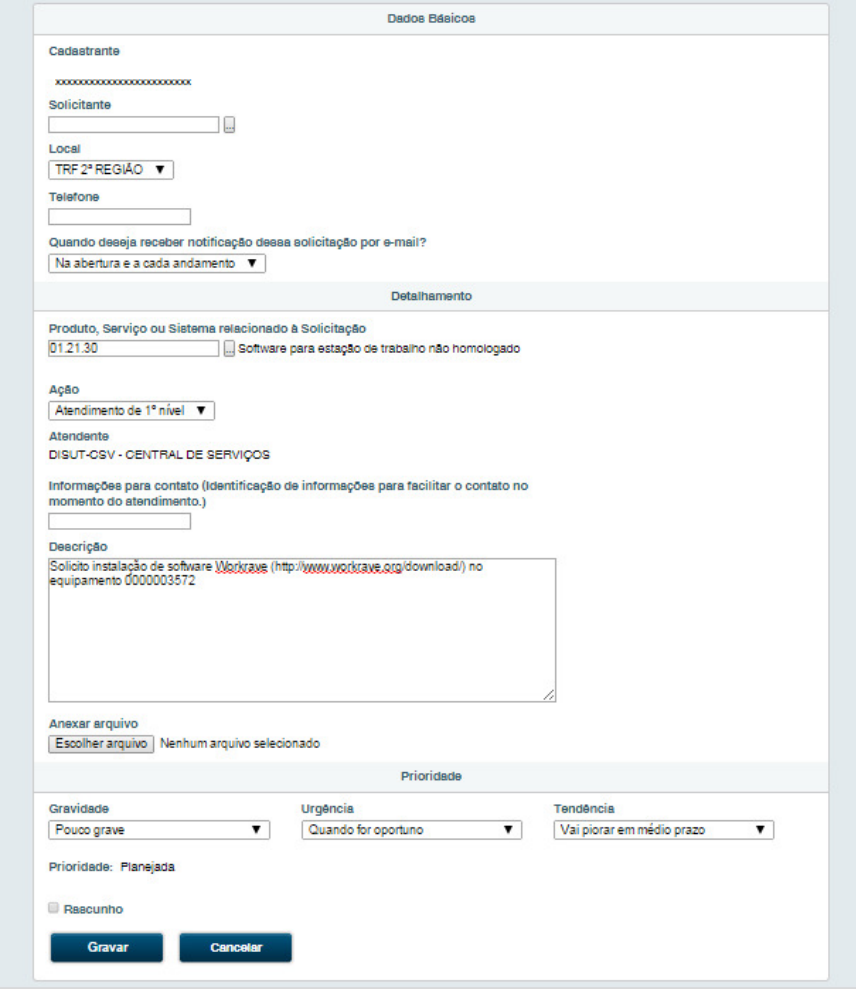


2- Em seguida, preencha os dados de cadastro da solicitação conforme modelo abaixo. Após enviar a solicitação, é só aguardar o contato da STI para a instalação de seu programa de pausas!

- Produto, Serviço ou Sistema relacionado à Solicitação

  01.21.30 Software para estação de trabalho não homologado
- Descrição:

  Solicito instalação do Software Workrave (http://www.workrave.org/download/) no equipamento 000000xxxx. Este software integra as atividades do Programa Posturas e Movimentos: Saúde no Trabalho.



5 – Aguarde o atendimento da solicitação para instalação do software em seu computador.

III - Instalando o *Workrave*

A instalação será realizada por um técnico de informática enviado pela STI. Existem opções personalizadas de instalação, mas nesta etapa basta aceitar as recomendações do software.

a) Configurando o *software*

Ao iniciar o *Workrave*, ele passa a atuar imediatamente. Você pode acessar suas configurações clicando com o botão direito do *mouse* no seu ícone, uma ovelhinha ao lado do relógio do *Windows*, clicando a seguir em PREFERÊNCIAS.

IV - Apresentando os ícones



1- O ícone do *workrave* (ovelhinha) ficará disponível no canto inferior da área de trabalho.

2- Para habilitá-lo é necessário dar dois cliques em cima da ovelhinha

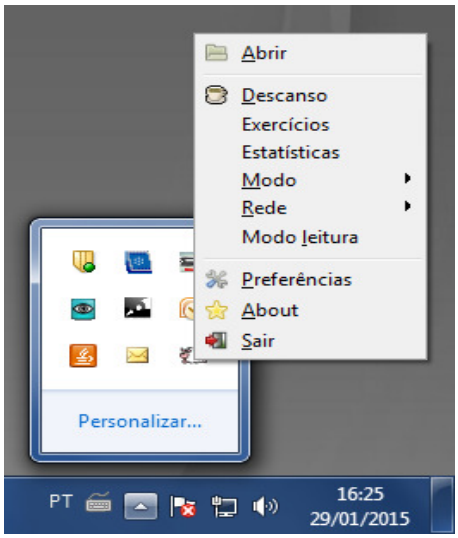
3 – Após dar dois cliques, irá aparecer na área de trabalho esta janela ao lado. A janela indica o tempo das pausas, das micropausas e os exercícios que deverão ser realizados.

Mão: Refere-se ao tempo de micropausas.

Xícara: Refere-se ao tempo de pausas. Ao clicar, aparecerão os exercícios de descanso (pausa longa).

Porta: Limite diário de trabalho.



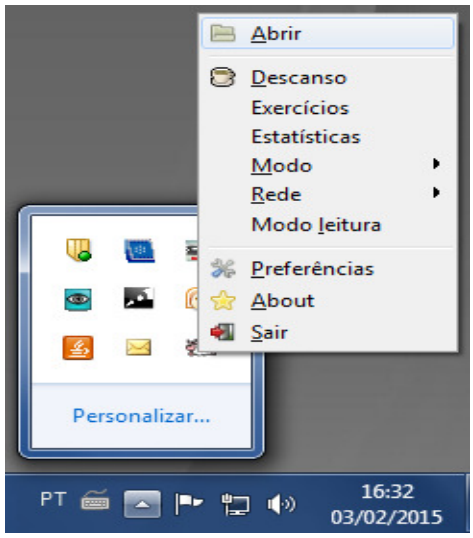


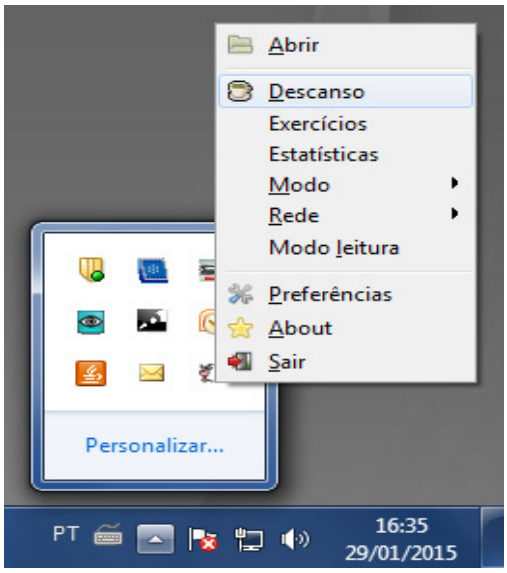
4- Se você clicar com o botão direito do *mouse* na ovelhinha, aparecerá o menu ao lado, que mostra detalhadamente todas as funções do *workrave.*

Vamos aprender como funciona cada ícone?

5 - ABRIR

Ao clicar em abrir, aparece a janela que indica o tempo e exercícios (ponto 3).



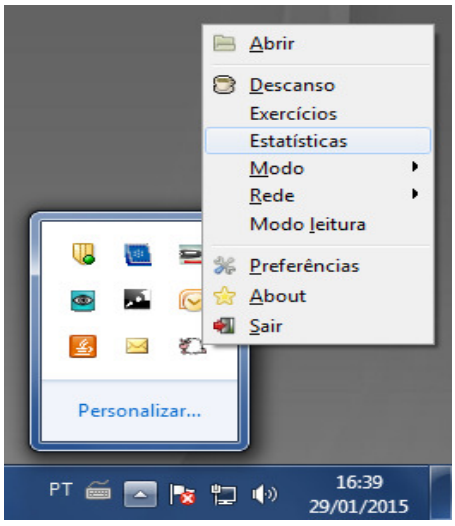


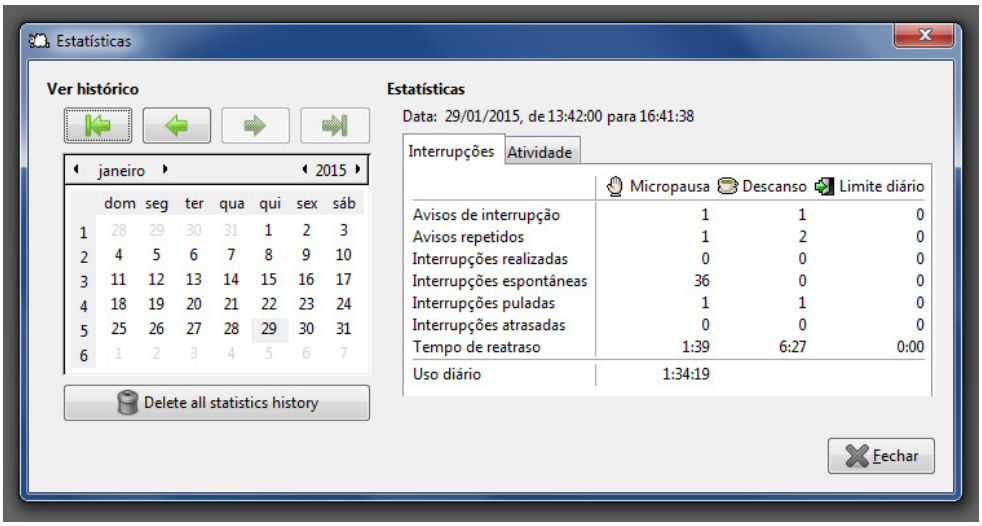
6 - DESCANSO

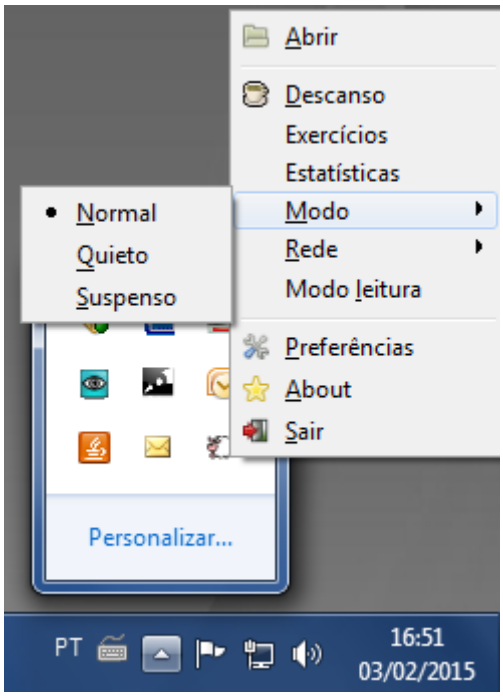
Ao clicar em descanso, aparecerão os exercícios que deverão ser executados na micropausa.

7 – ESTATÍSTICAS

Ao clicar em estatísticas, aparecerá uma janela com todo histórico de atividades e pausas durante seu dia de trabalho. Veja abaixo como é:





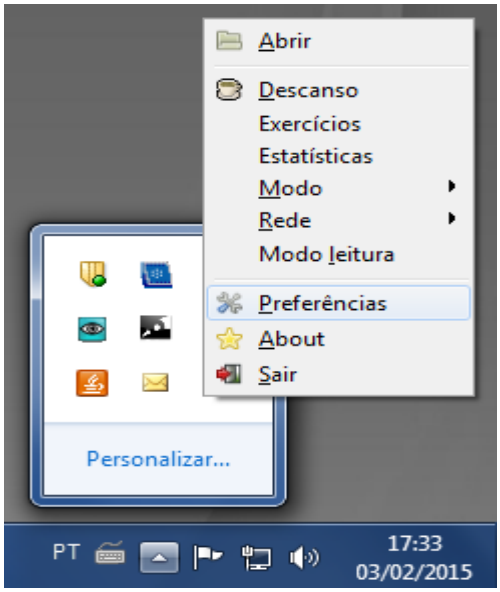


8 – MODO

No modo aparecem três opções:

- **Normal** – O aviso sonoro das pausas e micropausas estará habilitado.
- **Quieto** - O aviso sonoro das pausas e micropausas estará desabilitado.
- **Suspenso** - Todas as atividades do *workrave* serão interrompidas. Ao habilitar este opção, o ícone da ovelhinha aparecerá assim:

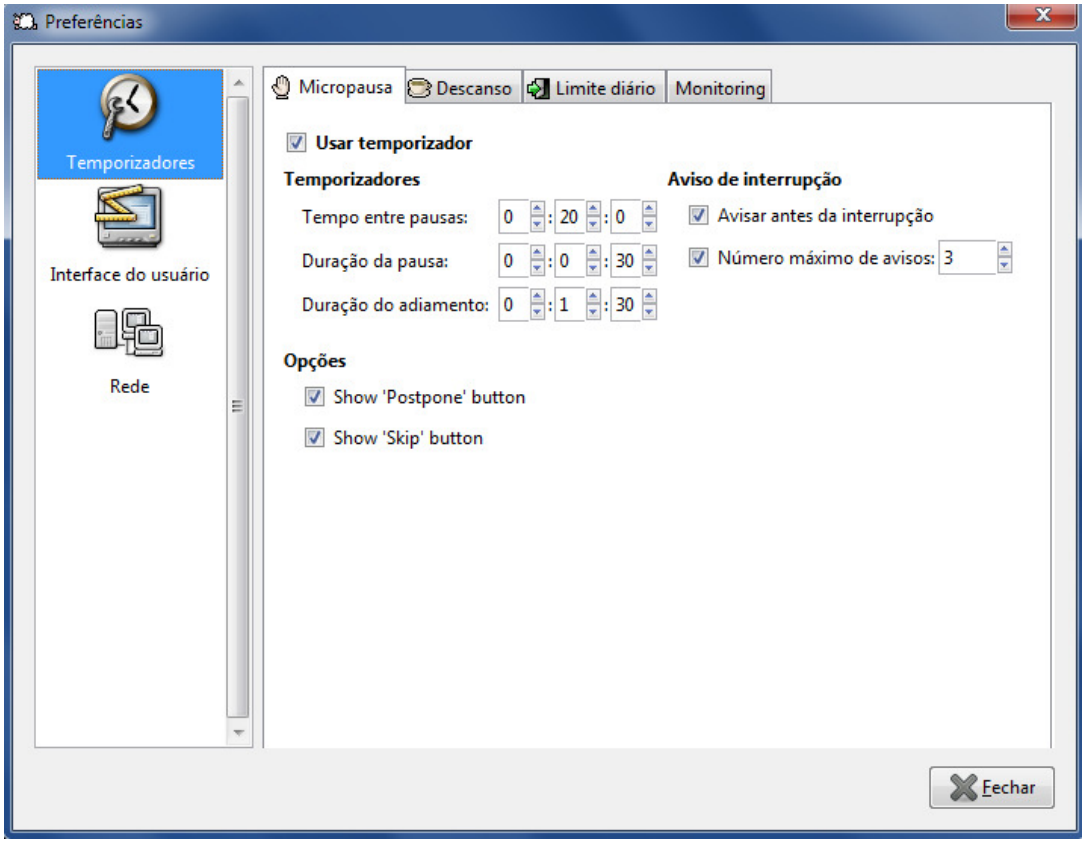
Obs: O ícone “rede” não será utilizado e “leitura” deverá estar habilitado.



9 – PREFERÊNCIAS

O ícone preferências é toda a parte de configuração do *Workrave*. Nele você poderá personalizar o temporizador do descanso e das micropausas, por exemplo.

Vamos explorá-lo?



- A primeira aba MICROPAUSA possibilita que você possa adequar o temporizador ao seu dia-dia de trabalho. Para isto, você deve deixar habilitado o campo “USAR TEMPORIZADOR”.

TEMPORIZADORES - Aqui é possível que você defina o tempo entre pausas, a duração da pausa e a duração do adiamento da pausa. Para alterar é só clicar nas setinhas para baixo e para cima.

OPÇÕES - Em opções você encontra duas opções para habilitar ou desabilitar:

- ***Show "Postpone" Button*** **(Mostrar Botão adiar)** – Ao habilitar este ícone, toda vez que aparecer os exercícios em sua tela, você poderá adiar por um período a execução.

- ***Show "Skip" Button*** **(Mostrar botão pular)** – ao habilitar este ícone, toda vez que aparecer a tela de exercícios, você poderá pular a execução.

AVISO DE INTERRUPÇÃO – Você pode habilitar esta opção, caso queira que o *Workrave* informe quando irá ocorrer a interrupção.

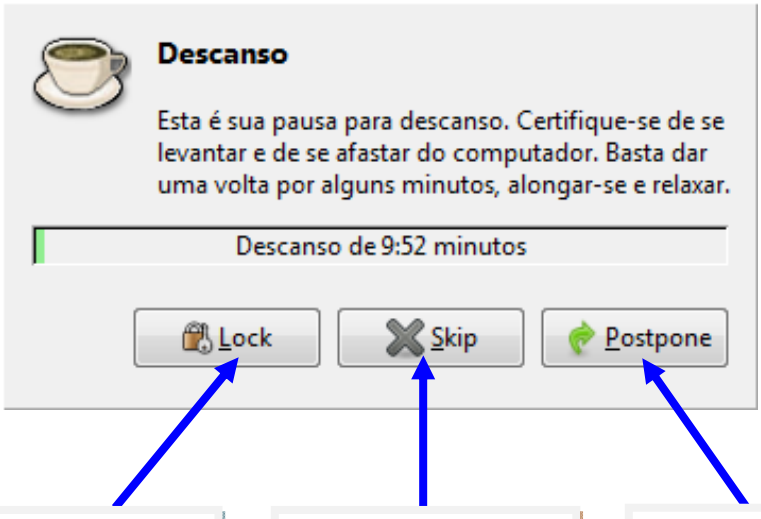
- As outras abas, DESCANSO e LIMITE DIÁRIO, também possuem as mesmas opções citadas acima.

- Na aba DESCANSO**:** A sugestão é que seja feita, no mínimo, uma pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados, não deduzidos da jornada de trabalho, como determina a Norma Regulamentadora 17, do Ministério do Trabalho e Emprego, redação de 23.11.1990. O indicado é que, neste intervalo de 10 minutos, seja feito alongamento por cinco minutos e outros cinco minutos de caminhada**.**

V - Como funcionam as atividades do *WORKRAVE*?

Quando você programar o tempo de pausas e micropausas, a janela do item 3 ficará visível em sua área de trabalho.

PAUSA DE DESCANSO: esta pausa é a pausa longa e bloqueia todas as atividades do computador.

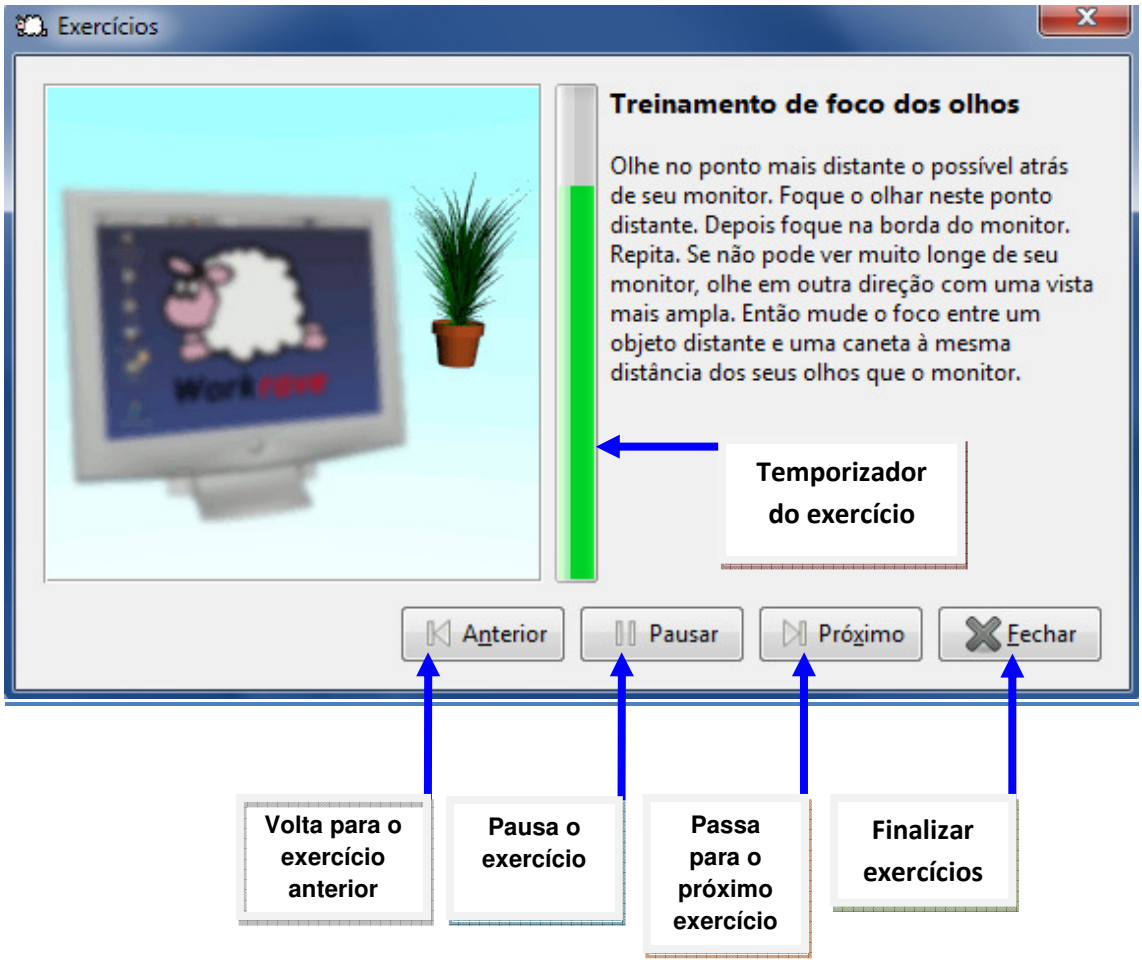


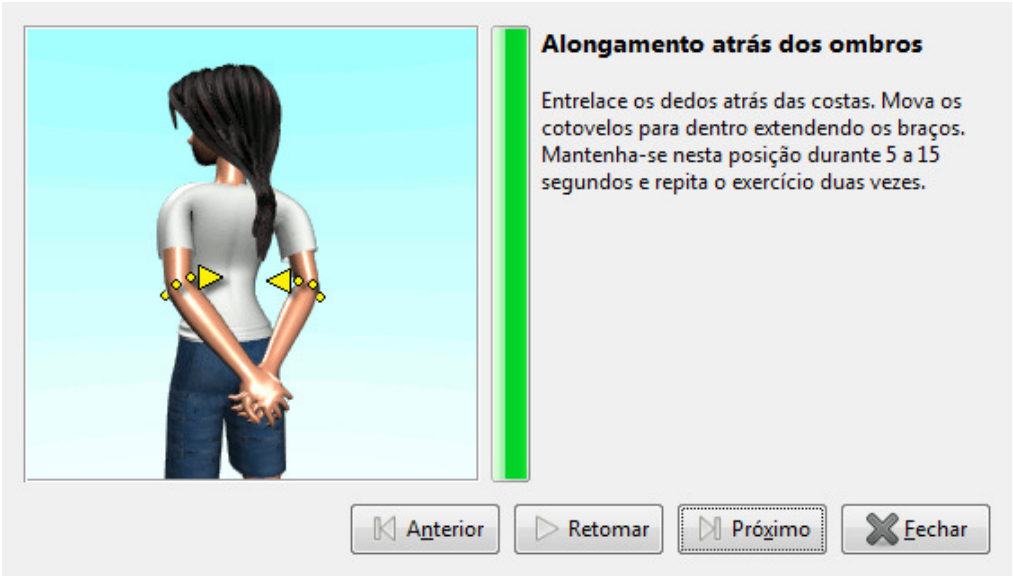
LOCK – (ATENÇÃO!) este ícone bloqueia todas as atividades. O computador entra em estado de espera

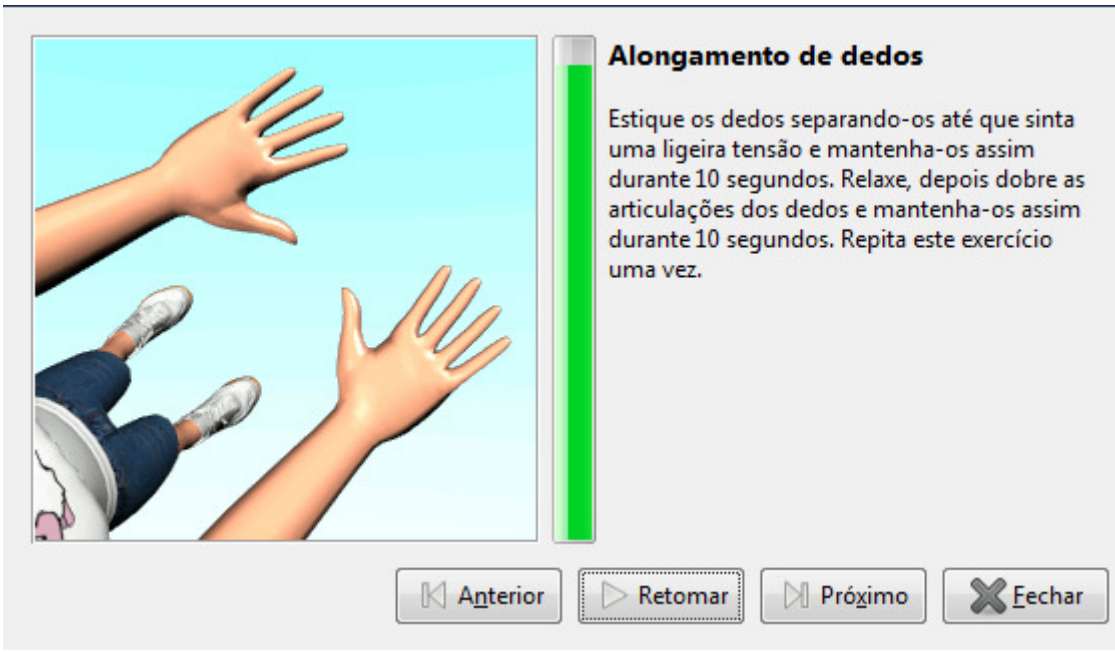
SKIP – Neste ícone você pula o descanso e pode continuar mexendo no computador, sem ter que fazer a pausa posteriormente.

POSTPONE – Este ícone você adia o descanso por um período, mas você deverá fazê-lo posteriormente.

EXERCÍCIOS PARA A PAUSA: os exercícios aparecerão nas pausas. Esta tela é composta pela descrição do exercício, a imagem com exemplificação e o tempo de execução.




Alongamento atrás dos ombros
Entrelace os dedos atrás das costas. Mova os cotovelos para dentro extendendo os braços. Mantenha-se nesta posição durante 5 a 15 segundos e repita o exercício duas vezes.
Anterior
Retomar
Próximo
Fechar


Alongamento de dedos
Estique os dedos separando-os até que sinta uma ligeira tensão e mantenha-os assim durante 10 segundos. Relaxe, depois dobre as articulações dos dedos e mantenha-os assim durante 10 segundos. Repita este exercício uma vez.
Anterior
Retomar
Próximo
Fechar



Alongamento de inclinação de pescoço

Comece com a cabeça comodamente em posição ereta. Incline sua cabeça lentamente até o ombro direito, esticando suavemente os músculos do lado esquerdo do pescoço. Mantenha essa posição durante 5 segundos. Então, incline a cabeça para o lado esquerdo para esticar o lado direito. Faça este movimento duas vezes para cada lado.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar



Alongamento de ombros e braços

Mantenha um braço extendido horizontalmente diante do peito. Puxe este braço em sua direção com o outro braço até que sinta uma tensão suave no ombro. Mantenha brevemente esta posição e repita o exercício com o outro braço.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar



Mova os ombros

Gire seu braço direito lentamente como a hélice de um avião. Gire-o 4 vezes no sentido horário, 4 no sentido contrário, e descanse alguns segundos. Repita com o braço esquerdo.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar



Mova os ombros para cima e para baixo

Ponha as mãos nos apoios de braços da cadeira que está sentado e empurre seu corpo para cima até que seus braços estejam totalmente esticados. Tente esticar mais ainda a cabeça, baixando os ombros. Volte lentamente a se sentar na cadeira.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar



Mova os olhos

Olhe o canto superior esquerdo da borda externa do seu monitor. Siga a borda lentamente até o canto superior direito. Siga até o canto seguinte, até que tenha dado duas voltas. Faça este exercício no sentido contrário.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar



Olhando no escuro

Cubra os olhos com as palmas das mãos de maneira que você ainda possa abrir as pálpebras. Abra os olhos e olhe o escuro de suas palmas. Este exercício dá mais alívio aos seus olhos que somente fechá-los.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar



Giros de cabeça

Gire a cabeça para a esquerda e deixe-a nesta posição durante 2 segundos. Então gire a cabeça até a direita e a mantenha assim 2 segundos.

Anterior | Retomar | Próximo | Fechar