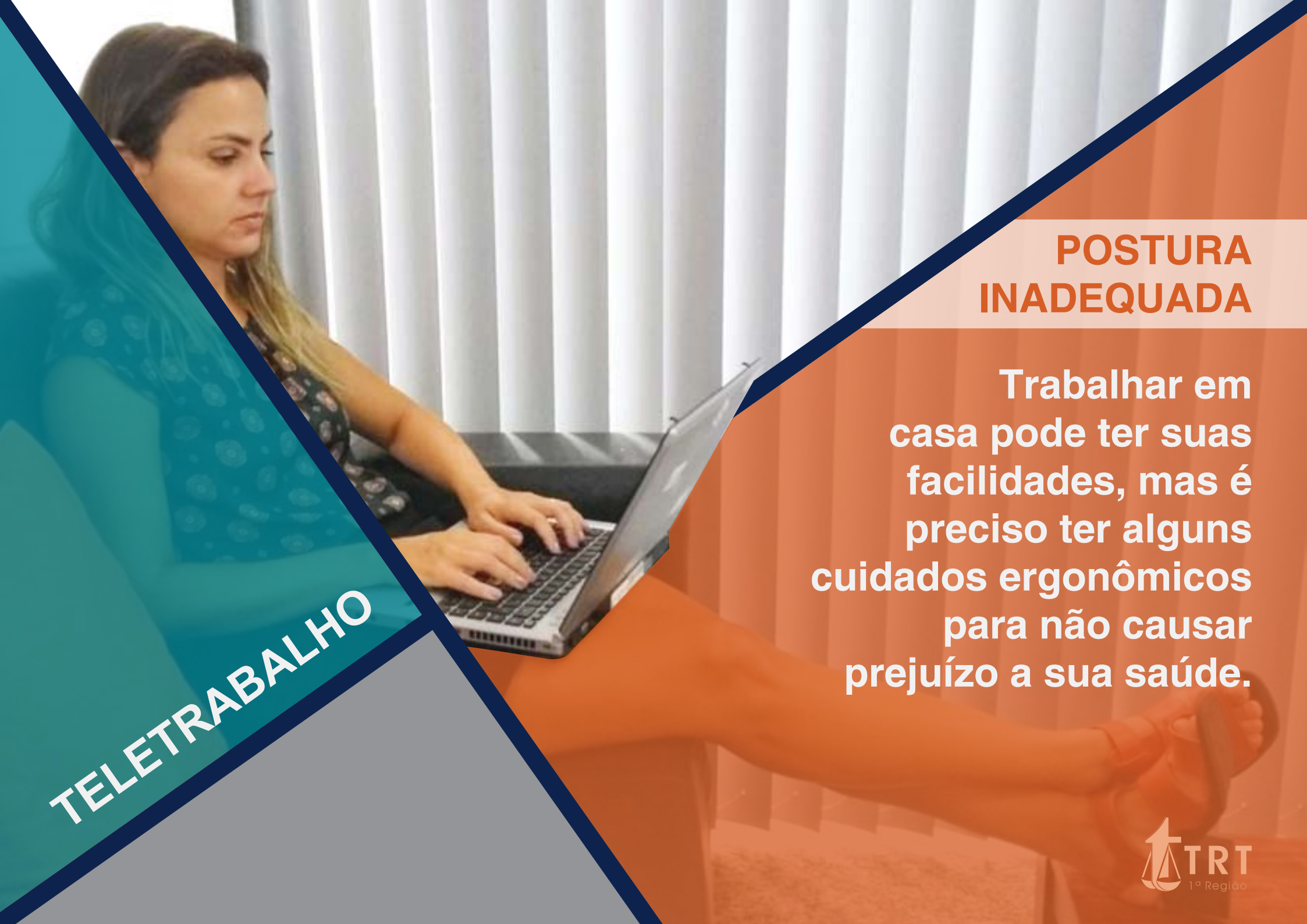


ERGONOMIA

Orientações Ergonômicas para o Teletrabalho

Elaboração: CSAD - Divisão de Promoção de Saúde
Diagramação: SGC/CORC/Divisão de Estruturação do Conhecimento

TRT
1ª Região


TELETRABALHO
POSTURA INADEQUADA
Trabalhar em casa pode ter suas facilidades, mas é preciso ter alguns cuidados ergonômicos para não causar prejuízo a sua saúde.
TRT
1ª Região



clique nas caixas e veja as orientações ergonômicas

ILUMINAÇÃO, CLIMATIZAÇÃO E RUÍDOS

MESA

CADEIRA

POSTURA

MONITOR

TECLADO E MOUSE

PAUSAS

POSTO DE TRABALHO

TRT 1ª Região



ILUMINAÇÃO
CLIMATIZAÇÃO
RUÍDOS

ILUMINAÇÃO

A intensidade de luz que incide sobre o ambiente de trabalho deve ser suficiente para garantir uma boa visibilidade.

Se possível, posicione a mesa de trabalho paralelamente às janelas, mas não tão próximo da mesma, para evitar reflexos ou ofuscamentos. As variações da luz natural devem ser reguladas com uso de cortinas ou persianas.

CLIMATIZAÇÃO

O seu ambiente de trabalho precisa ser bem ventilado.

Se você tem a possibilidade de instalar um ar condicionado, mantenha-o em uma temperatura entre 20º e 24º.

RUÍDOS

Sons desagradáveis ou que atrapalhem a concentração devem ser evitados.

Utilizar música de fundo pode ser uma boa estratégia para abafar eventuais ruídos, porém fique atento para que o volume não seja incômodo.

VOLTAR

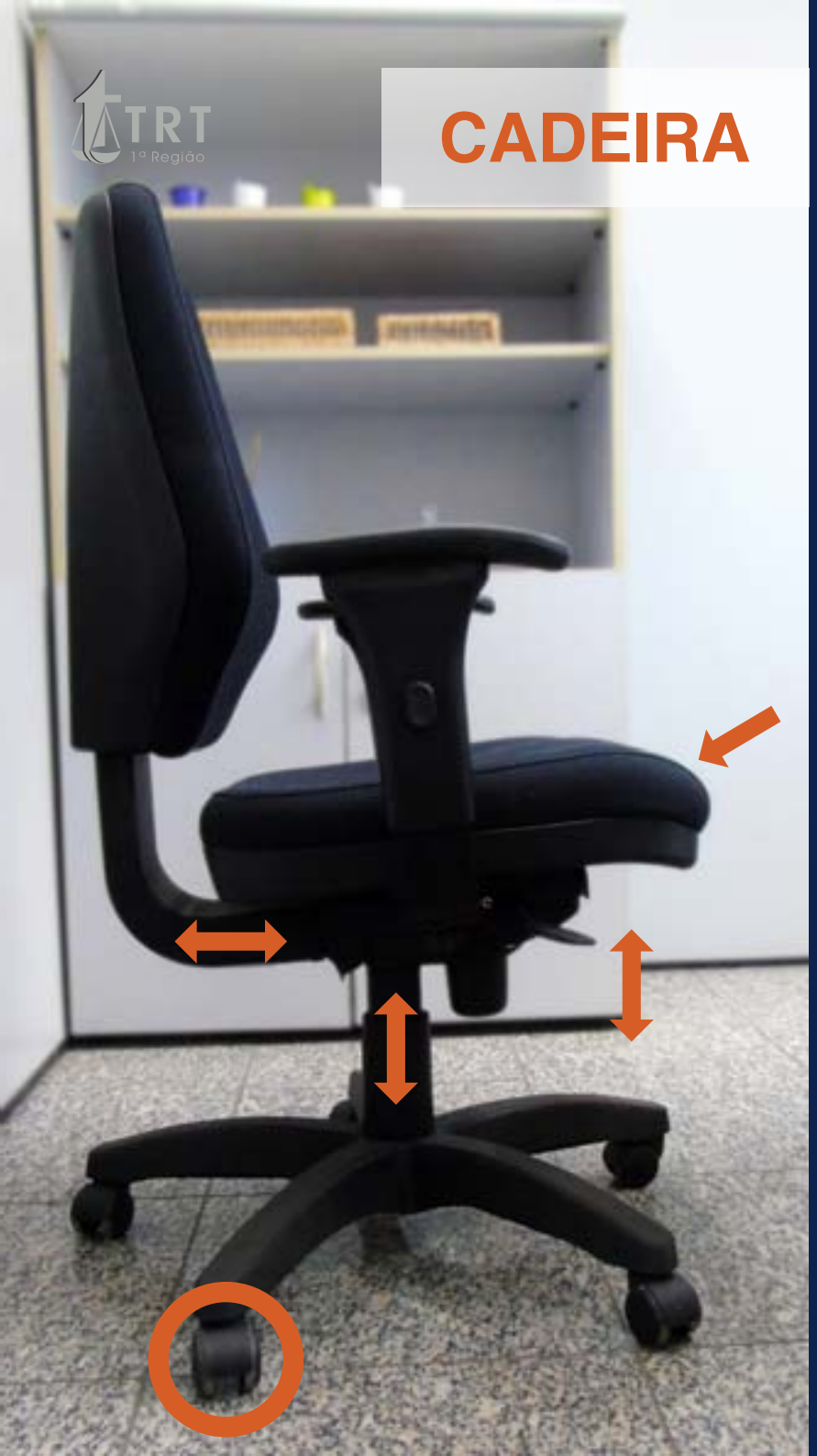
MESA

Providencie uma mesa de trabalho que seja ampla o suficiente para acomodar os materiais que você utiliza com freqüência e que permita total amplitude de movimentos para as tarefas.
As mesas devem ter bordas arredondadas, para evitar compressão, e foscas, para evitar reflexo.



Evite utilizar mesas com tampo de vidro, pois além de gerar reflexo pode causar acidentes. Além disso, é importante ter espaço livre sob a mesa permitindo o adequado posicionamento e a movimentação das pernas.

VOLTAR



CADEIRA

O ideal é utilizar uma cadeira estofada com:

- **Assento giratório;**
- **Pés com rodízios;**
- **Regulagem de altura de assento;**
- **Regulagem de inclinação do encosto;**
- **Apoio de braço;**
- **Assento com borda arredondada.**

PRÓXIMO



APOIO DE PÉ

Caso possua baixa estatura, não conseguirá apoiar os pés no chão quando ajustar a altura da cadeira adequadamente em relação à mesa.

Para que seus pés não fiquem pendentes, a solução é a utilização de apoio de pé.

A borda do assento deve ficar afastada da parte posterior do joelho para evitar a compressão de vasos sanguíneos, tendões e nervos.

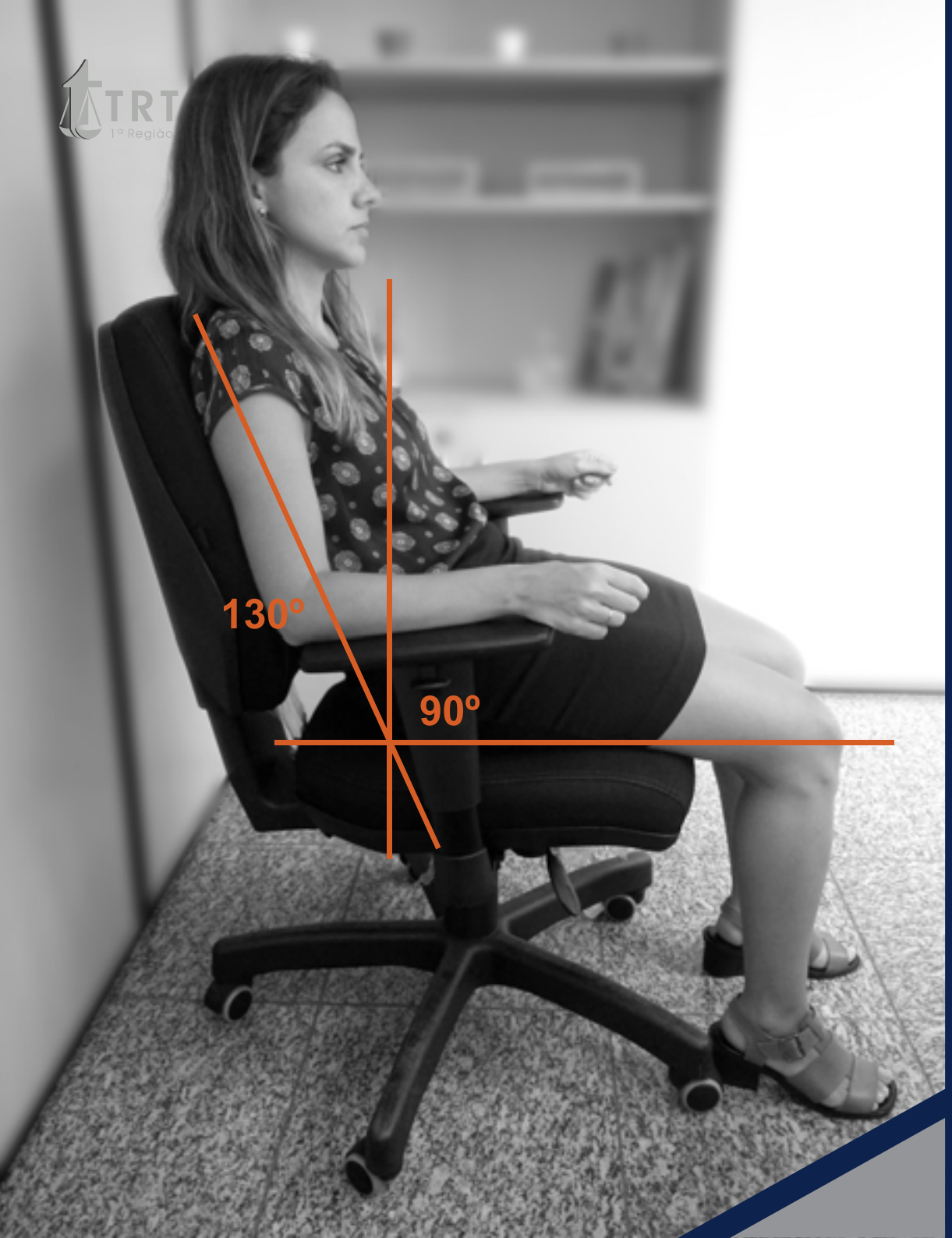


BORDA DO ASSENTO

VOLTAR


NÃO FAÇA ISSO!
>110º
POSTURA INADEQUADA
TRT
1ª Região


EXPERIMENTE ASSIM:
110º
90º POSTURA CORRETA
PRÓXIMO



POSTURA INADEQUADA NÃO FAÇA ISSO!

Ao sentar certifique-se de que está sentado sobre os ísquios (dois ossos proeminentes da bacia) e não sobre o sacro, que fica na base da coluna.

PRÓXIMO

POSTURA INADEQUADA
NÃO FAÇA ISSO!



Evite inclinar o tronco para frente, pois isso aumenta a pressão na coluna lombar.

PRÓXIMO



EXPERIMENTE ASSIM:

Ajuste a inclinação do encosto entre 90º e 110º.

Regule a cadeira numa altura onde seus cotovelos fiquem no nível do tampo da mesa.

Os apoios de braço da cadeira devem ficar ajustados à mesma altura ou um pouco abaixo da superfície da mesa.

VOLTAR

MONITOR

Coloque o monitor à sua frente (centralizado) .

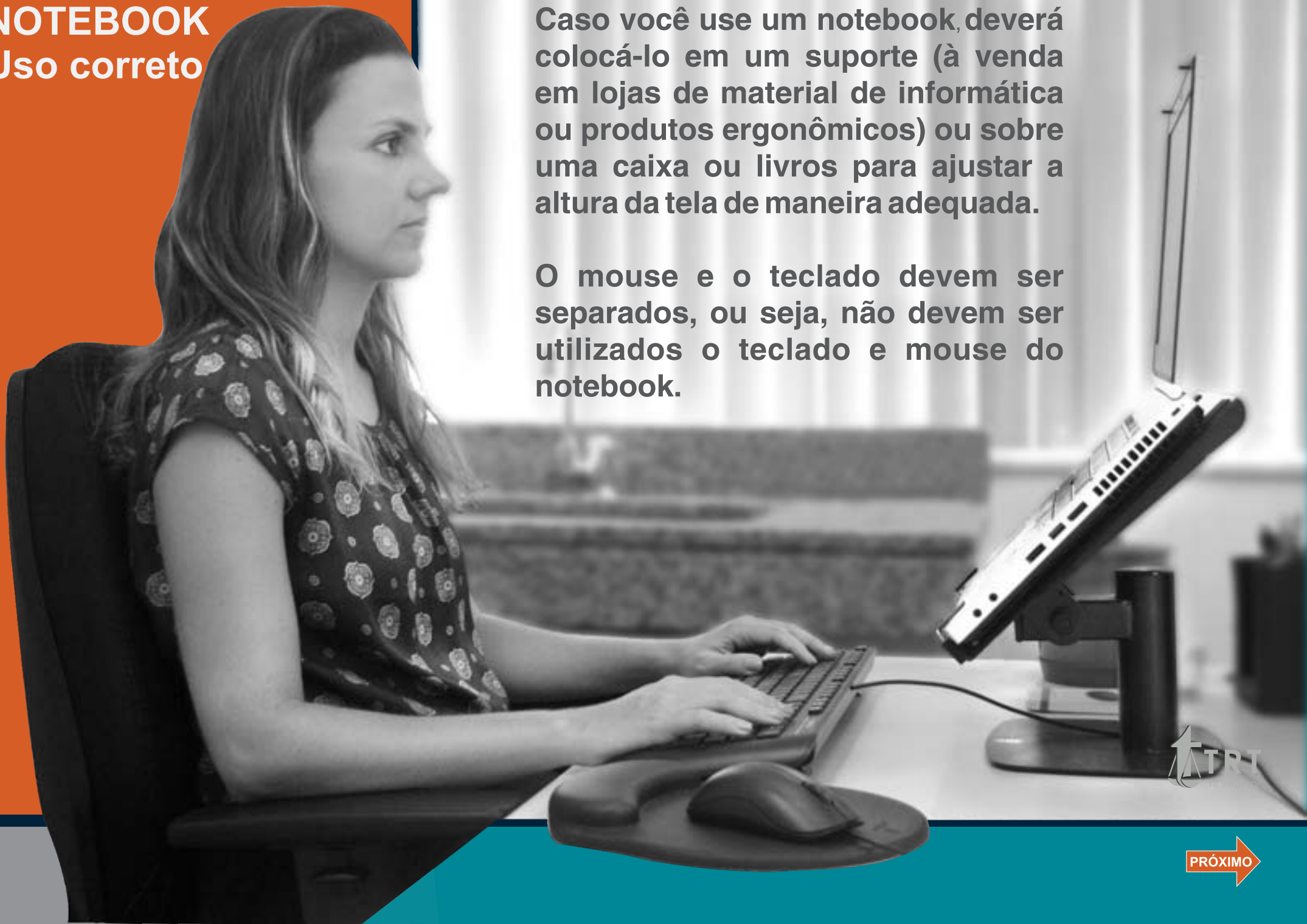
Ajuste a altura do monitor de modo que a parte superior da tela coincida com a linha dos seus olhos.



A distância correta entre você e o monitor é aproximadamente a distância de seu braço esticado (entre 60 e 80 cm).

PRÓXIMO

NOTEBOOK
Uso correto



Caso você use um notebook, deverá colocá-lo em um suporte (à venda em lojas de material de informática ou produtos ergonômicos) ou sobre uma caixa ou livros para ajustar a altura da tela de maneira adequada.

O mouse e o teclado devem ser separados, ou seja, não devem ser utilizados o teclado e mouse do notebook.

PRÓXIMO

NOTEBOOK
Uso inadequado



TRT
1ª Região

VOLTAR

TECLADO E MOUSE

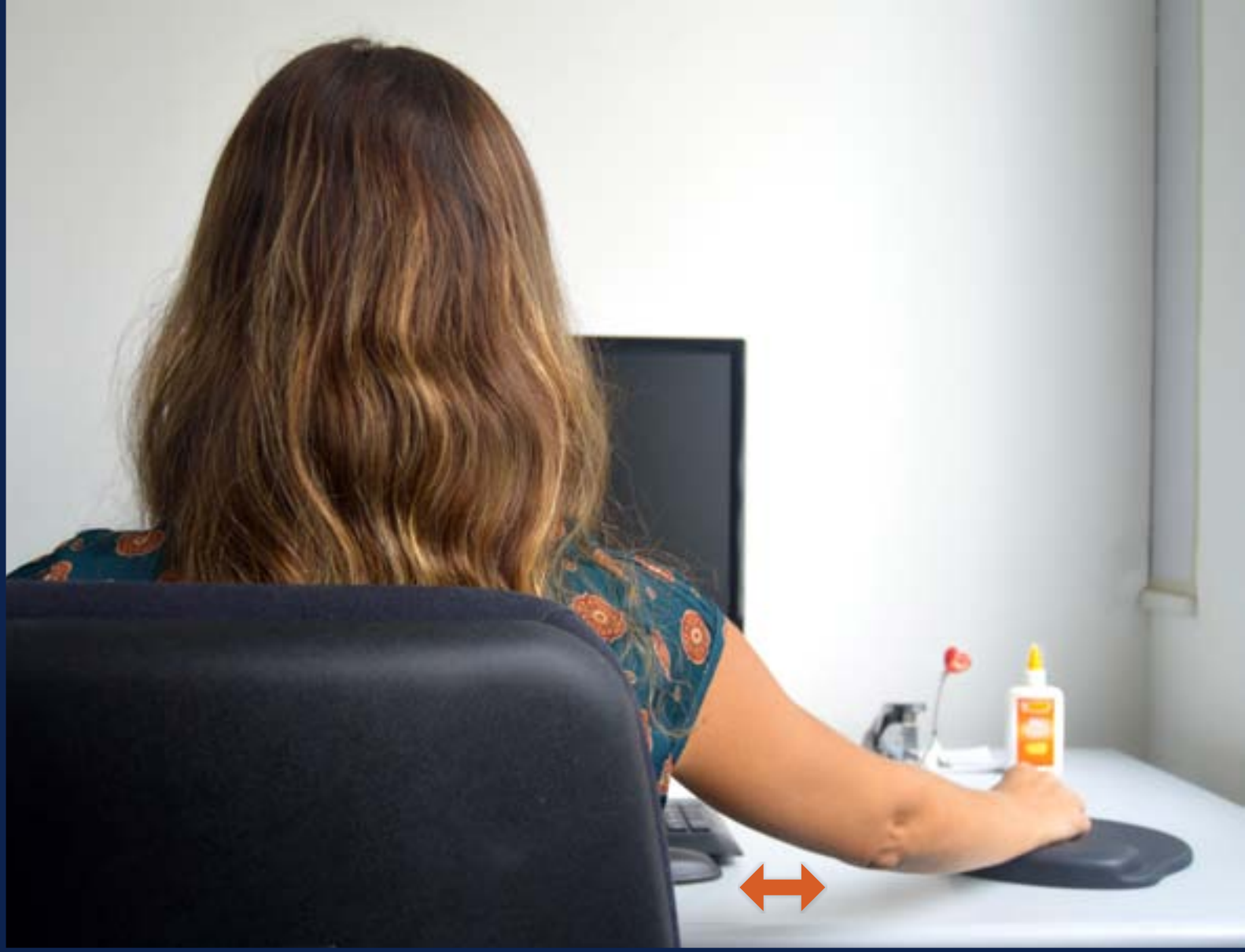
O uso do mouse-pad ergonômico é fundamental para que o punho permaneça na posição neutra.



TRT 1ª Região

PRÓXIMO

TECLADO E MOUSE
POSTURA INADEQUADA



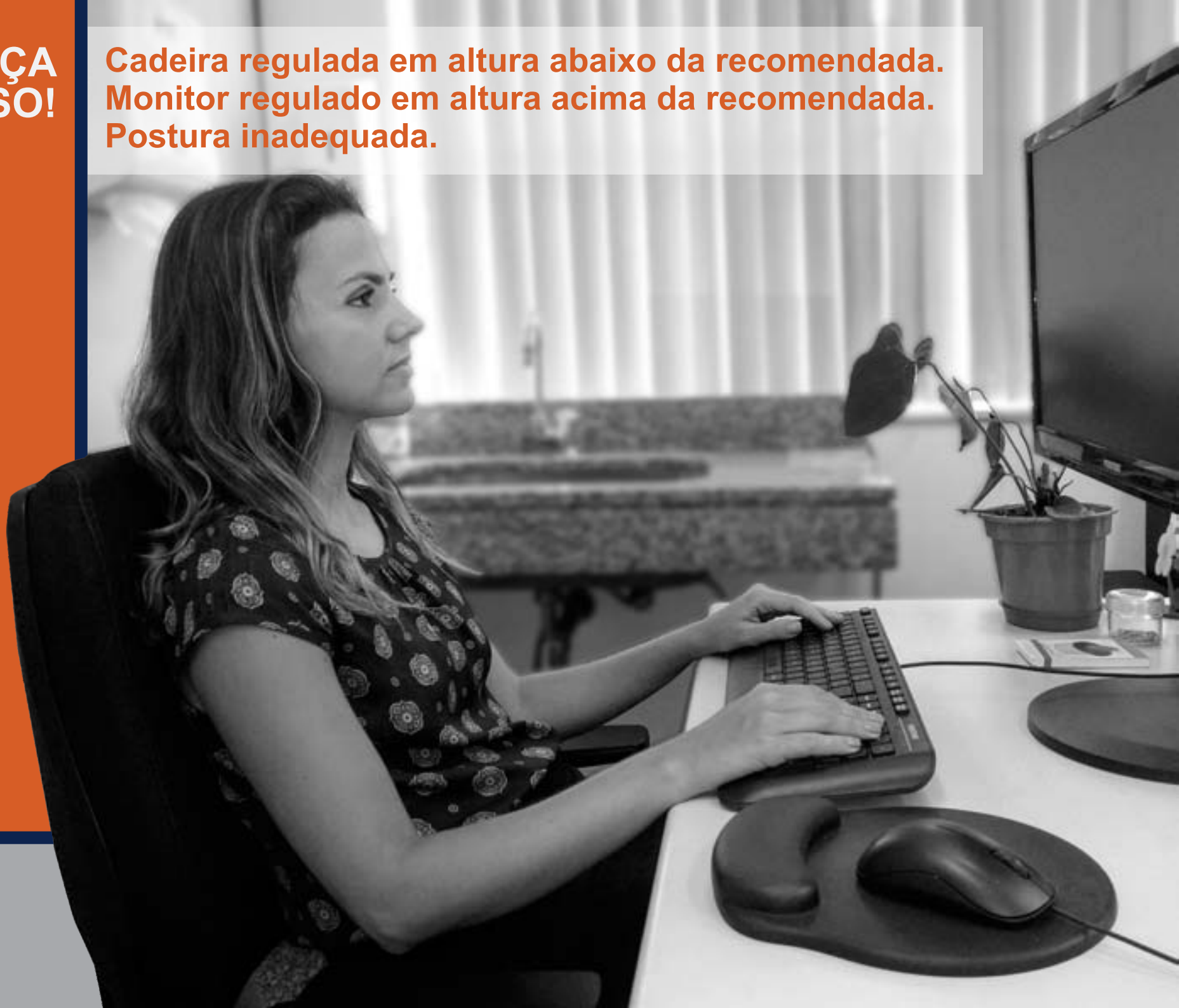
Posicione teclado e mouse na sua frente e próximos um do outro. Evite trabalhar com os cotovelos esticados e os braços afastados do corpo.

TRT 1ª Região

VOLTAR

NÃO FAÇA ISSO!

Cadeira regulada em altura abaixo da recomendada.
Monitor regulado em altura acima da recomendada.
Postura inadequada.



TRT
1ª Região

EXPERIMENTE ASSIM!





PAUSAS

Faça pausas durante a jornada de trabalho!

TRT 1ª Região

PRÓXIMO

TRT
1ª Região

PAUSAS
Alongue-se.



PRÓXIMO

TRT
1ª Região

PAUSAS

Nos intervalos, procure fazer caminhadas curtas e hidratar-se.





PRÓXIMO



PAUSAS

Aproveite para tirar o foco do computador e olhar ao longe para descansar o sistema visual.

TRT 1ª Região

PRÓXIMO

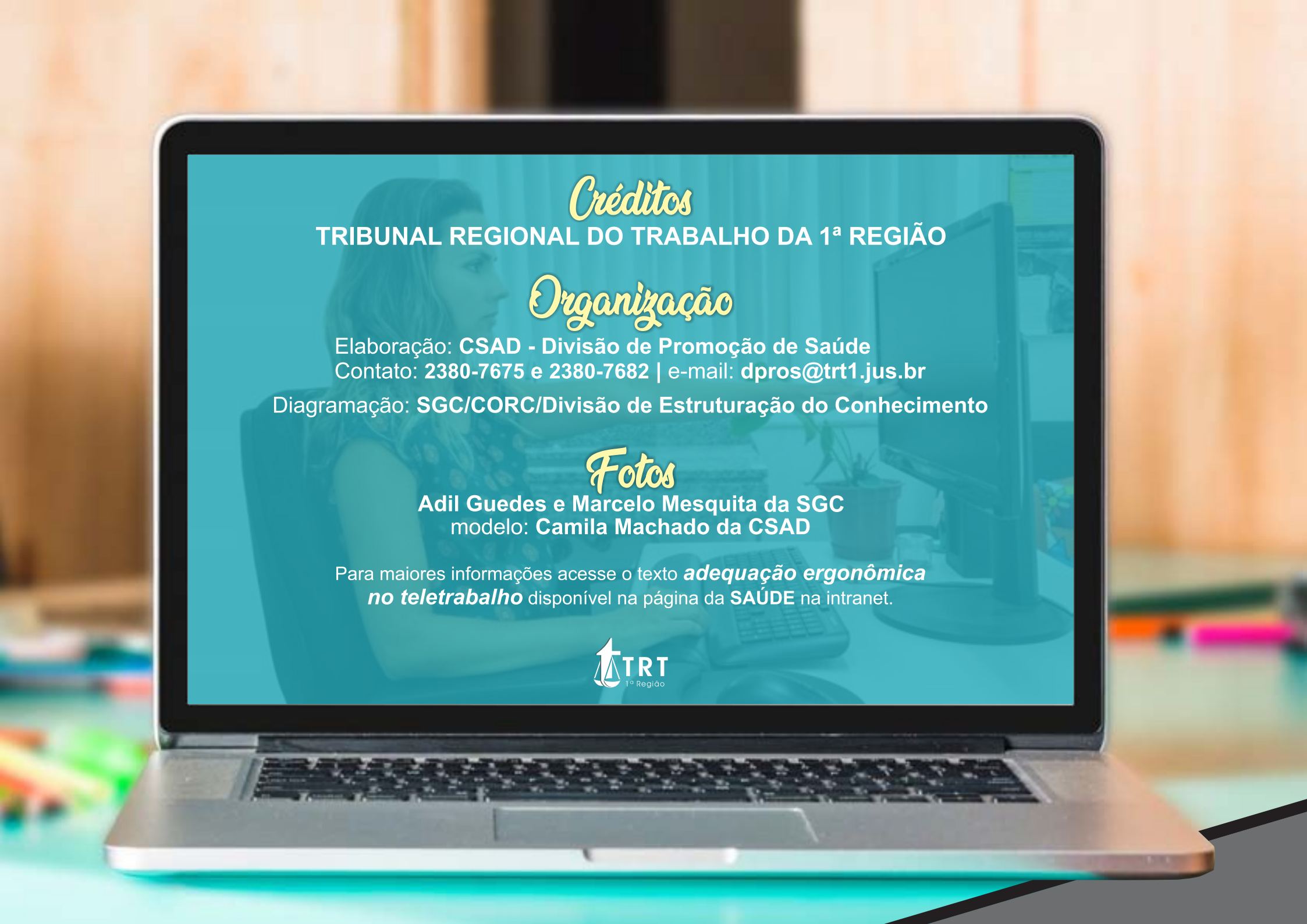


PAUSAS

O nosso corpo não foi feito para posturas estáticas prolongadas. Por mais adequado que esteja o seu posto de trabalho faça pausas e movimente-se.

TRT
1ª Região

VOLTAR



Créditos

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 1ª REGIÃO

Organização

Elaboração: **CSAD - Divisão de Promoção de Saúde**
Contato: **2380-7675 e 2380-7682 |** e-mail: **dpros@trt1.jus.br**

Diagramação: **SGC/CORC/Divisão de Estruturação do Conhecimento**

Fotos

Adil Guedes e Marcelo Mesquita da SGC
modelo: **Camila Machado da CSAD**

Para maiores informações acesse o texto ***adequação ergonômica no teletrabalho*** disponível na página da **SAÚDE** na intranet.

TRT
1ª Região