

Cartilha de Orientação Postural

Guia de ergonomia para o trabalho home office



Comissão Interna de Saúde do Servidor - CISSP

2021

Esta cartilha foi criada com o objetivo de trazer algumas dicas de ergonomia para auxiliar as pessoas a manterem o cuidado com a saúde enquanto se trabalha e o ambiente de teletrabalho/ home office longe de riscos ergonômicos.

O que é Ergonomia?

É a ciência que estuda a relação do ser humano com outros elementos do ambiente de trabalho e a profissão. Ela procura aplicar teorias e princípios para a otimização do bem-estar do ser humano, e para melhorar o desenvolvimento de toda a sistemática do trabalho.



Riscos Ergonômicos

Risco ergonômico é todo fator que pode interferir nas características psicofisiológicas do trabalhador, causando desconforto ou afetando sua saúde. São exemplos: o levantamento de peso, ritmo excessivo de trabalho, monotonia, repetitividade e postura inadequada.

Adequar ergonomicamente as organizações significa colocar cada trabalhador num posto de trabalho compatível com suas condições físicas e mentais, diminuindo a fadiga e fornecendo-lhes ferramentas adequadas para a realização de tarefas com o menor esforço, reduzindo ao máximo o risco de acidentes de trabalho.



Em virtude da pandemia pela Covid-19 muitos trabalhadores passaram a adotar o sistema de teletrabalho/ home office. Assim, seguem algumas dicas de como se adaptar ao trabalho em casa e cuidar da saúde:

- Escolha um espaço/cômodo da casa para montar um mini escritório, com os itens que utiliza em sua rotina de trabalho;

- Caso o local seja próximo a uma janela por onde entre muito sol, é conveniente ajustar cortinas ou persianas para que as luzes não interfiram diretamente no monitor;

- Plantas naturais no local de trabalho não só tornam os espaços mais úmidos, como também reduzem a poeira e outras partículas que poderiam irritar os olhos;

- Pisque bastante os olhos, a leitura no monitor é mais cansativa do que em livro. Evite ventilador ou ar-condicionado direcionado para o rosto;

- Hidrate-se! Mantenha sua garrafinha com água sempre por perto.



- Mantenha a coluna reta, com as costas apoiadas, os ombros devem estar relaxados e para trás, glúteos alinhados às costas, pernas paralelamente posicionadas para distribuição do peso e circulação do sangue;

- Ajuste a tela do computador ou notebook de maneira que ela permaneça na altura da linha dos olhos;

- Não descuide da postura e evite trabalhar na cama ou no sofá. Isso pode causar danos à coluna.

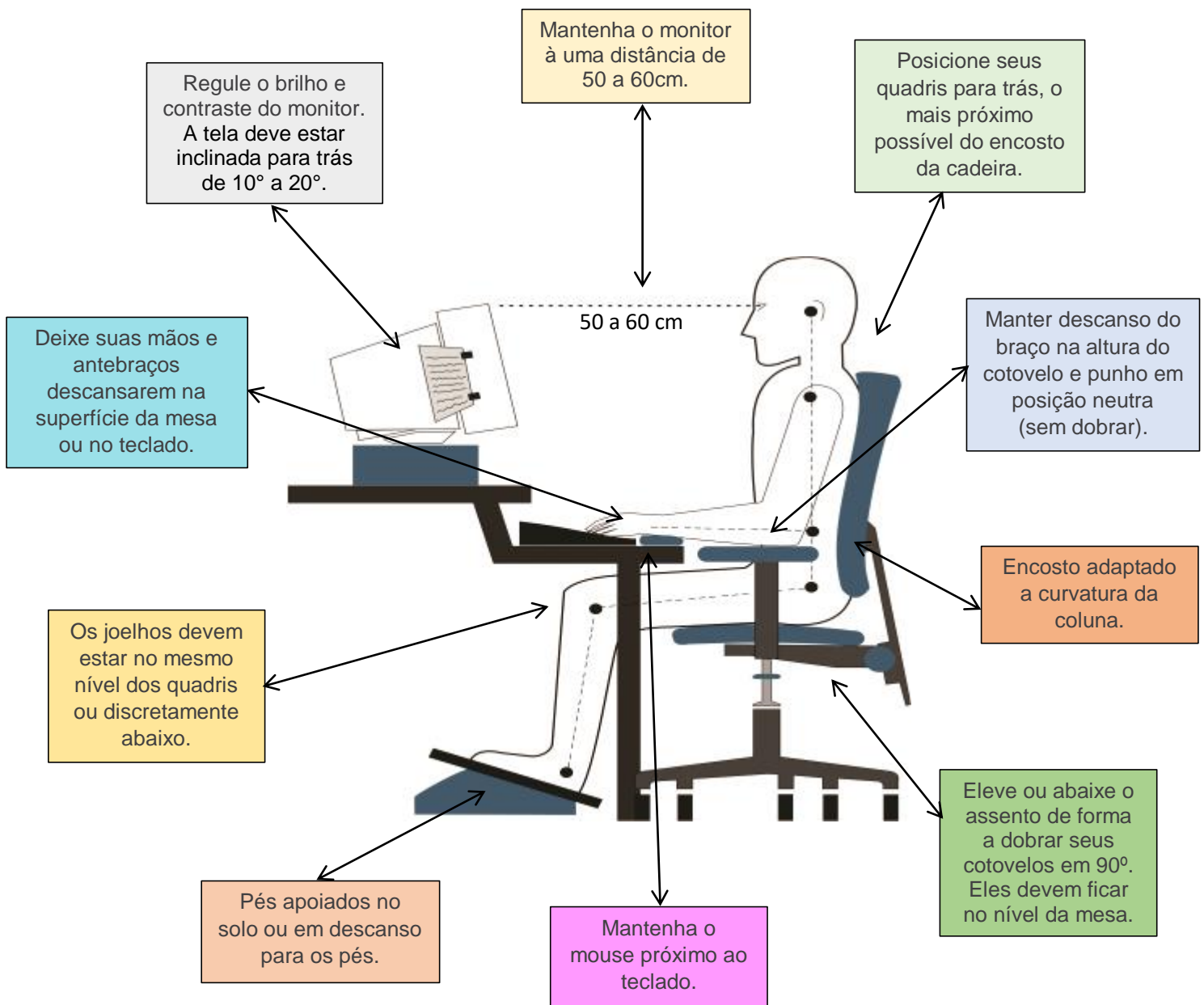


- Faça pausas ao longo do dia, a cada hora trabalhada. Pare por 5 ou 10 minutos para andar, esticar o corpo e se alongar;

- Trabalhar em intervalos de 90 minutos maximiza a produtividade. O nosso cérebro consegue focar apenas de 90 a 120 minutos antes de precisar de um descanso;

- Pratique exercícios! Atividade física fortalece os músculos e traz muitos benefícios à saúde.

Veja a postura correta ao sentar em frente ao computador



- **Arranje a disposição dos itens que você utiliza durante o trabalho próximos a você. Você não deve precisar se alongar para alcançar esses itens.**
- **Evite o excesso de objetos na área de trabalho para facilitar as atividades, a mobilidade e a higiene do ambiente.**

Ginástica Laboral

A manutenção da posição sentada por longos períodos, associada a atividades de digitação, predispõem à fadiga de músculos da região cervical, ombros, cotovelos, punhos e mãos, além da região lombar da coluna. A prática da ginástica laboral permite a recuperação desses músculos, prevenindo a sobrecarga e o consequente acometimento musculoesquelético.

Essa ginástica, como o próprio nome diz, precisa ser realizada no ambiente de trabalho, preparando o trabalhador para a atividade laboral ou permitindo a recuperação de suas condições, durante ou ao final da jornada de trabalho.

Orienta-se que os exercícios de ginástica sejam realizados de duas a três vezes por semana, com duração média de 15 minutos e podem incluir alongamentos, atividades de massagem, relaxamento e/ou práticas de fortalecimento muscular.

Seguem alguns exercícios:



*Movimentos de circundução do quadril e de anteversão e retroversão pélvica previnem a dor lombar.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. Cartilha de Ergonomia : aspectos relacionados ao posto de trabalho [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 15p.: il.

Tribunal de Justiça do Estado do Acre. Adeque seu espaço de trabalho em casa. Guia de ergonomia para Home Office. Disponível em: https://www.tjac.jus.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha_de_ergonomia.pdf. Acesso em: 5 de agosto de 2021.

Prefeitura do Município de Piracicaba – SP. Secretaria Municipal de Administração. Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho. Cartilha de orientação postural. Publicado no D.O.M. de 11/abril/2017. Disponível em: <http://www.piracicaba.sp.gov.br/upload/kceditor/files/Cartilha%20de%20Orientacao%20Postural.pdf>. Acesso em: 10 de agosto de 2021.

SESI – Serviço Social da Indústria. Orientações de ergonomia para o trabalho home office. Disponível em: https://arquivos.sfiiec.org.br/sfiiec/files/files/SESI_Cartilha_Trabalho_Home_Office.pdf. Acesso em: 16 de agosto de 2021.