



ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS EMERGENCIAIS PARA O TELETRABALHO

(abril/2020)

Divisão de Saúde

SMOF

Serviço de Fisioterapia

CONTATO

Hangout:
patriciammm

E-mail:
fisioterapia@trt7.jus.br

Considerando o contexto de teletrabalho adotado temporariamente para todos os magistrados, servidores e estagiários da 7ª Região, o serviço de fisioterapia disponibiliza algumas dicas práticas para amenizar os desconfortos que possam ser causados pela indisponibilidade dos equipamentos e instalações de postos de trabalho ideais para a execução do trabalho sentado com uso do computador, por tempo prolongado.

- Escolha um local arejado, com boa iluminação e ventilação.
- Os equipamentos utilizados (monitor/teclado/mouse/notebook) devem estar em cima de uma mesa. Caso a mesa seja de vidro, deve-se colocar uma toalha para evitar os reflexos que podem prejudicar a visão.
- Teclado e mouse devem estar na mesma superfície.
- Escolha uma cadeira que deixe a coluna lombar sempre apoiada e dê preferência as que sejam acolchoadas.
- Os pés devem estar bem encostados no chão. Caso não seja possível apoiá-los no chão completamente, deve-se fazer uso de um apoio. Não deixe os pés pendurados!
- Ajuste a altura do monitor de forma que a borda superior esteja na altura dos seus olhos. No caso dos notebooks, faça uso da inclinação para trás da tela (o ideal é utilizar o notebook como monitor e instalar um teclado e mouse a parte).
- Ao sentar-se, estique o braço para frente e essa será a distância ideal dos olhos para o monitor.
- Procure trabalhar com os braços próximos do corpo e os antebraços horizontalizados.
- Não trabalhe com torções de tronco. Os equipamentos e o usuário devem estar alinhados.
- Estabeleça pausas periódicas a cada 2 horas no máximo. Durante esse momento, aproveite para fazer alongamentos e exercícios de mobilidade para as articulações (no manual temos algumas sugestões). Além disso, pare um pouco para respirar profundamente, expandindo bem a caixa torácica e oxigenando os músculos.
- Mantenha a regularidade das atividades físicas. Caso o hábito de exercitar-se ainda não esteja inserido na rotina diária, busque movimentar-se com frequência a fim de melhorar o retorno venoso, dar mobilidade às articulações e evitar a perda de massa muscular.

- Hidrate-se com frequência! Em geral, é indicado 35ml de água por kg de peso. Por exemplo, uma pessoa que pesa 60kg deve beber, pelo menos, 2 litros e 100ml de água por dia.
- Lave as mãos regularmente e fique atento a higienização das superfícies. O *link* a seguir, dispõe de algumas dicas de como limpar corretamente os equipamentos de informática:
<https://canaltech.com.br/hardware/como-higienizar-teclado-mouse-computador/>
- Evite: trabalhar deitado na cama e/ou sofá.

Patrícia Mota
CREFITO 66697F
Analista Judiciária – Apoio Esp. – Esp. Fisioterapia