

Dicas de ergonomia para o trabalho em casa



Orientações de **FISIOTERAPIA**



Dicas de ergonomia para o seu trabalho em casa

A atenção na postura evita dores e lesões!

As medidas de isolamento social para conter o Covid-19 fizeram com que as rotinas de trabalho fossem transferidas para o interior das residências das pessoas. Como nem todo mundo pode contar com um ambiente doméstico com todo o



Imagem: Alizée Baudetz/lunplash.com

espaço, mobiliário e equipamento necessários - dentro de práticas ergonômicas, seguem aqui dicas úteis para manter a saúde postural no seu *home office*.

Para quem tem mobiliário em casa, confira abaixo:

Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés



Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento abaixo da patela

Confira dicas para cuidar do seu bem-estar, enquanto trabalha em casa

1. Escolha o lugar certo

O primeiro passo é escolher o melhor ambiente da casa para trabalhar, onde você se sinta bem. Se possível, procure um cômodo que ofereça uma boa privacidade e isolamento acústico.

Dê preferência a um local com a iluminação e ventilação natural, mas cuidado com o posicionamento da mesa e do monitor, para que a luz natural não reflita diretamente na tela, pois isso causará desconforto e até fadiga visual.



2. Postura

Você não precisa ter, necessariamente, um mobiliário próprio de escritório. Para manter uma postura adequada durante o trabalho em casa, preste atenção nestas recomendações simples:

- Evite deixar o pescoço inclinado para frente ao olhar para o monitor e mantenha a cabeça sempre alinhada.

- Os antebraços devem estar sempre apoiados, com os cotovelos próximos do tronco.

- Em relação ao mobiliário disponível em casa, tente usar cadeiras acolchoadas e com encosto e mesas que tenham profundidade suficiente para permitir o apoio dos antebraços no uso do mouse e teclado (isso também ajuda a manter os ombros relaxados).

- As costas devem estar sempre bem apoiadas no encosto da cadeira (se sua cadeira for muito profunda, teste colocar uma almofada para suportar as costas no encosto). Os pés devem ficar firmemente apoiados no chão ou sobre um suporte (caso não alcancem o chão).



3. Inclua pausas na sua rotina

Em casa, você pode comer, espreguiçar, levantar-se, deitar na cama... Essa flexibilidade é o lado bom de um *home office*, mas não perca a disciplina. Estabeleça blocos de tempo para se concentrar no trabalho, quando você vai se desligar das tentações da casa e se concentrar naquilo que precisa ser feito.



Faça também intervalos ao longo da jornada (se quiser, use aplicativos que enviam lembretes). O ideal é fazer pausas curtas, espaçadas e fora da cadeira. Oito minutos já são considerados como pausa suficiente para recuperar até uma hora de trabalho.

Aproveite este momento para interagir com a família, levantar-se e fazer alongamentos.

4. Evite:

Notebook no colo, para não forçar a cervical



Imagem: Daria Nepriakhina/unsplash.com

Notebook na cama / sofá, para não forçar a lombar

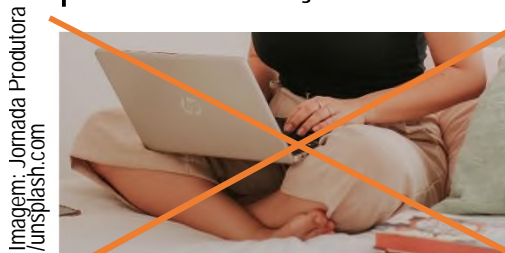
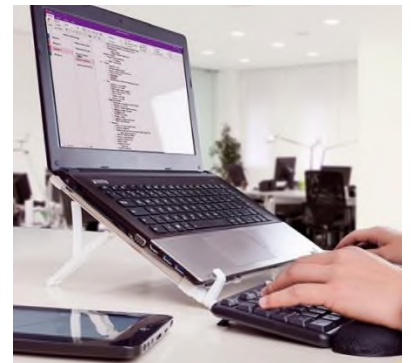


Imagem: Jornada Produtora /unsplash.com

5. Fique atento:

Se você fica muito tempo digitando no notebook, pode usar suporte e levantá-lo (para a tela ficar na altura dos olhos), deixando outro teclado acoplado



Lembre-se: a equipe de fisioterapia da FioSaúde está à disposição para prestar apoio durante o período de isolamento social.

Contatos devem ser solicitados pelo tel (21) [3865-1871](tel:3865-1871) ou email saudetotal@fiosaude.org.br

Fique de olho! A FioSaúde vai divulgar mais conteúdos, com dicas de fisioterapia. Aguarde novidades!