

ERGONOMIA

TELETRABALHO



workcare



No contexto atual de pandemia, muitos de nós viram o seu posto de trabalho mudar da empresa para casa: trabalhamos agora na sala, no escritório ou até mesmo na mesa de jantar. Mas estaremos nós e a nossa casa adaptados para 8h de trabalho com o conforto e as condições ergonômicas necessárias? Conseguir ter em nossa casa um posto de trabalho ergonomicamente adaptado pode ser mais difícil, mas não é impossível. Apresentamos de seguida os principais riscos associados e quais as medidas que deve implementar para se proteger.

PRINCIPAIS RISCOS

LONGOS PERÍODOS SENTADOS

- Adoção de posturas incorretas, como posturas estáticas prolongadas e movimentos repetitivos.

VISUALIZAÇÃO PROLONGADA DE MONITOR

- Fadiga visual e mental.

PSICOSSOCIAL (organização do trabalho/separação trabalho-família/isolamento, etc)

- Fadiga visual e mental;
- Desmotivação;
- Irritabilidade;
- Diminuição da produtividade.

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO:

- 1 Destinar uma área da casa que disponha de espaço suficiente para o mobiliário de trabalho**, com luz natural e que permita estar independente do resto da casa, de modo a evitar interrupções do trabalho e proteger a informação da empresa.
- 2 Organizar o trabalho**, definindo horários, pausas e prazos de entrega de modo a evitar a sobrecarga de trabalho.
- 3 Manter o contacto com a empresa e com colegas** relacionados com a atividade desenvolvida, através de reuniões periódicas por forma a evitar o isolamento.
- 4 Definir horas e dias para atender chamadas e responder a solicitações da empresa**, de modo a garantir que se consiga dar resposta sem interrupções, bem como permitir uma melhor organização do tempo livre.
- 5 Tentar separar o trabalho da família**, definindo horários de trabalho.

MEDIDAS PREVENTIVAS



workcare

EQUIPAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO:

ÁREA DE TRABALHO



CADEIRA ADEQUADA

UMA CADEIRA ADEQUADA DEVE PERMITIR:

- Regulação da altura;
- Ajuste do encosto, preferencialmente em altura e em ângulo;
- Ajuste da altura dos encostos de braço, caso existam, para permitir a aproximação à secretária, mantendo as costas junto ao encosto;

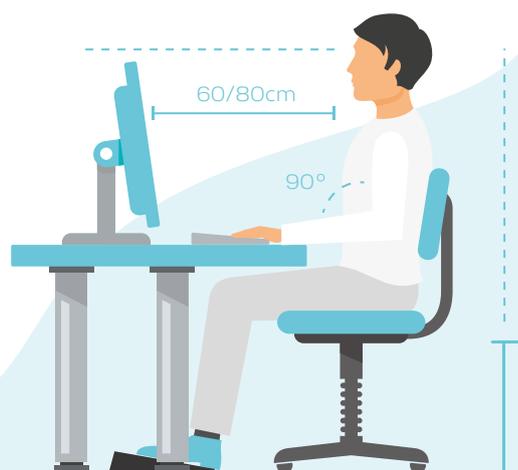
DEVEM TAMBÉM:

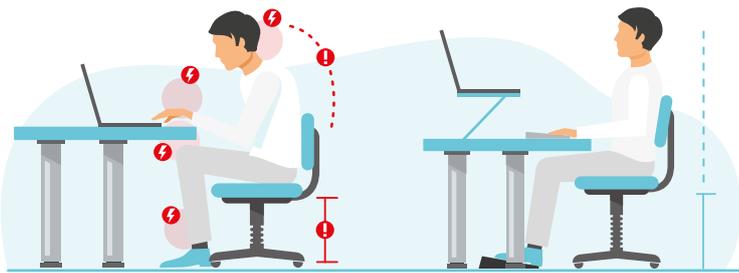
- Possuir rodas para facilitar a movimentação da cadeira;
- Ser fabricada num tecido que facilite a respiração da pele e fácil limpeza.



POSTURA CORRETA

- Cotovelos junto ao tronco;
- Braço e antebraço num ângulo de 90°;
- Cabeça direita, com o nível do olhar ligeiramente acima do topo do ecrã;
- Joelhos ao nível da anca;
- Coluna lombar encostada ao espaldar da cadeira;
- Pés assentes no chão ou no apoio dos pés;
- Evitar rodar o tronco;
- Rodar de posição com frequência;
- Centre o monitor bem à sua frente, deve estar posicionado a uma distância de 60-80 cm (no mínimo à distância de um braço de comprimento);
- Se tiver de olhar muito frequentemente para documentos, coloque-os à sua frente e desvie o monitor um pouco para o lado;
- Coloque o monitor de forma a deixar a sua parte superior ao nível dos olhos ou ligeiramente abaixo - 10-15°;
- Regule o ângulo de inclinação por forma a minimizar os reflexos emitidos pela incidência de fontes de luz;
- Coloque o teclado e o rato à mesma altura - altura do cotovelo - de forma a manter a parte superior dos braços numa posição confortável junto ao corpo;
- Para escrever, centre bem o teclado à sua frente e coloque o rato imediatamente ao lado.





- Se possível utilizar um monitor. Em alternativa colocar o computador portátil num suporte com altura, se possível ajustável. Se não tiver, pode utilizar livros antigos que tenha por casa para fazer a elevação do um monitor.
- Utilização de um teclado auxiliar e rato.

PAUSAS

As pausas ajudam o corpo a recuperar de qualquer tipo de atividade, evitando lesões músculo-esqueléticas. A duração e frequência das pausas dependem do tipo de atividade que se está a realizar (por exemplo, pausa ativa de 15 min., após 2h de trabalho fixo)

AS PAUSAS PODEM SER REALIZADAS DE VÁRIAS FORMAS:

- ✓ Alternar as tarefas (ex: levantar para ir buscar café, atender o telefone, ir beber água ou comer um pequeno snack ...)
- ✓ Parar a atividade e relaxar uns segundos antes de retomar.

GINÁSTICA LABORAL

- Faça ao longo do dia alguns exercícios ou movimentos de alongamento;
- Mantenha os alongamentos de forma descontraída, suave e fácil;
- Respire lenta e profundamente a cada alongamento;
- Alongue até ao seu nível de conforto;
- Interrompa qualquer alongamento que lhe cause desconforto anormal.

PESCOÇO



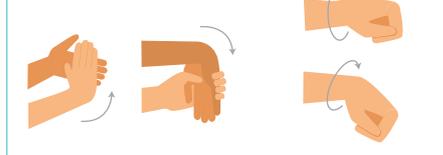
Mantenha cada posição durante 5 segundos e relaxe. Repita três vezes para cada lado.

OMBROS



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos para cada braço. Repita 3 vezes para cada lado.

PUNHOS



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos para cada punho.

Rode os punhos 5 vezes nas duas direções.

TRONCO



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos para cada braço. Repita 3 vezes.

COLUNA



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos.

Mantenha a posição durante 5 segundos e relaxe. Repita 3 vezes para cada lado.

PERNAS



Mantenha o alongamento durante 15-30 segundos. Repita para cada perna.

SEMPRE QUE FIZEREM PAUSAS, PODEM FAZER ALGUNS DESTES EXERCÍCIOS.

Contactos

Morada Rua Latino Coelho, nº 13, 4º Andar, 1050-132 Lisboa
Email geral@workcare.pt | Telefone 21 4712976 | www.workcare.pt