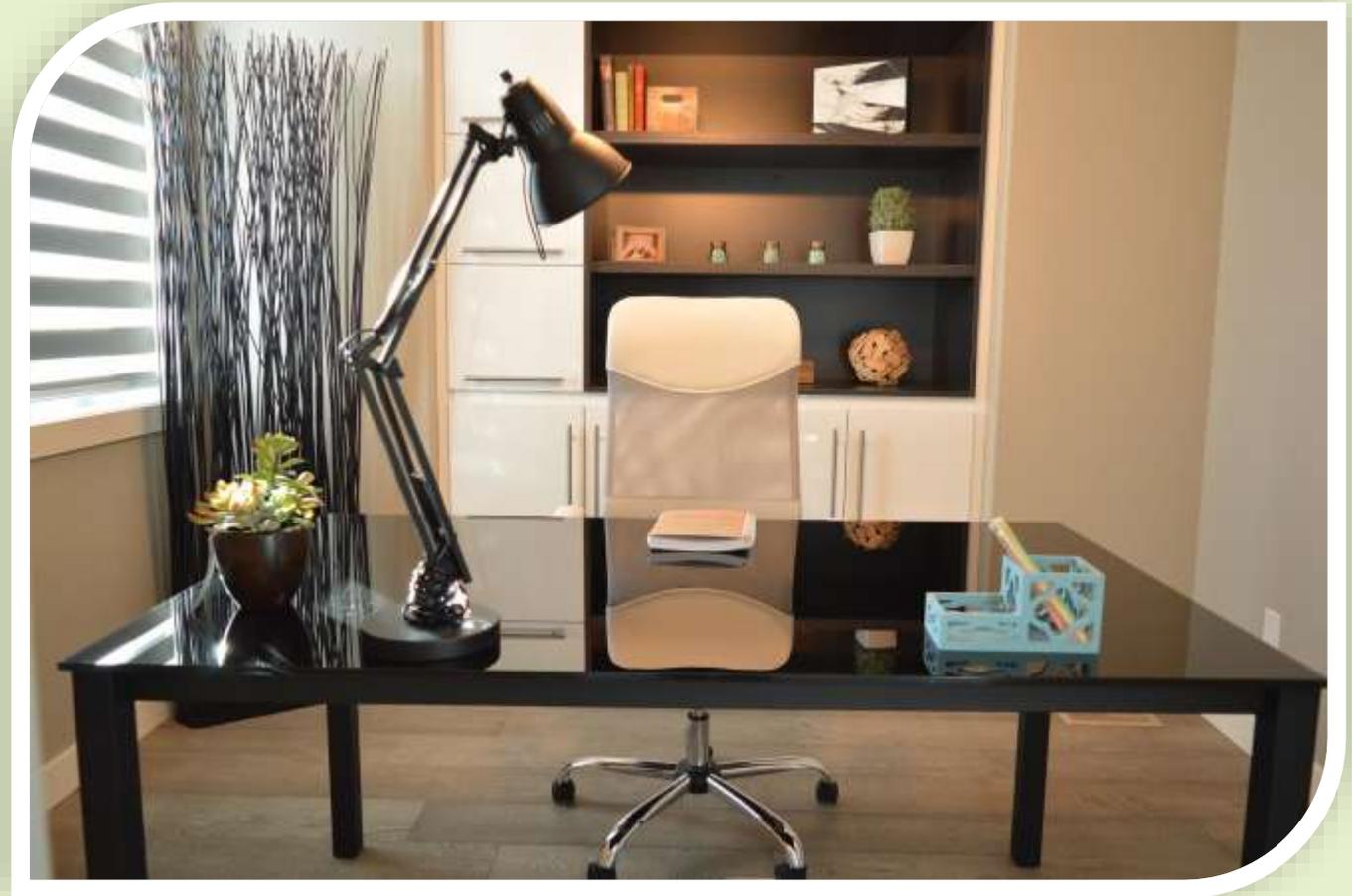


# DICAS E CUIDADOS *TRABALHO HÍBRIDO*



# Organização do ambiente de trabalho

Uma das principais medidas para melhorar a ergonomia é **organizar o ambiente de trabalho** para adequá-lo às posições corretas. É recomendado que os ângulos articulares dos joelhos, quadril e cotovelos sejam aproximadamente de 90 graus. Além disso, devemos manter a coluna ereta e a visão no plano horizontal.

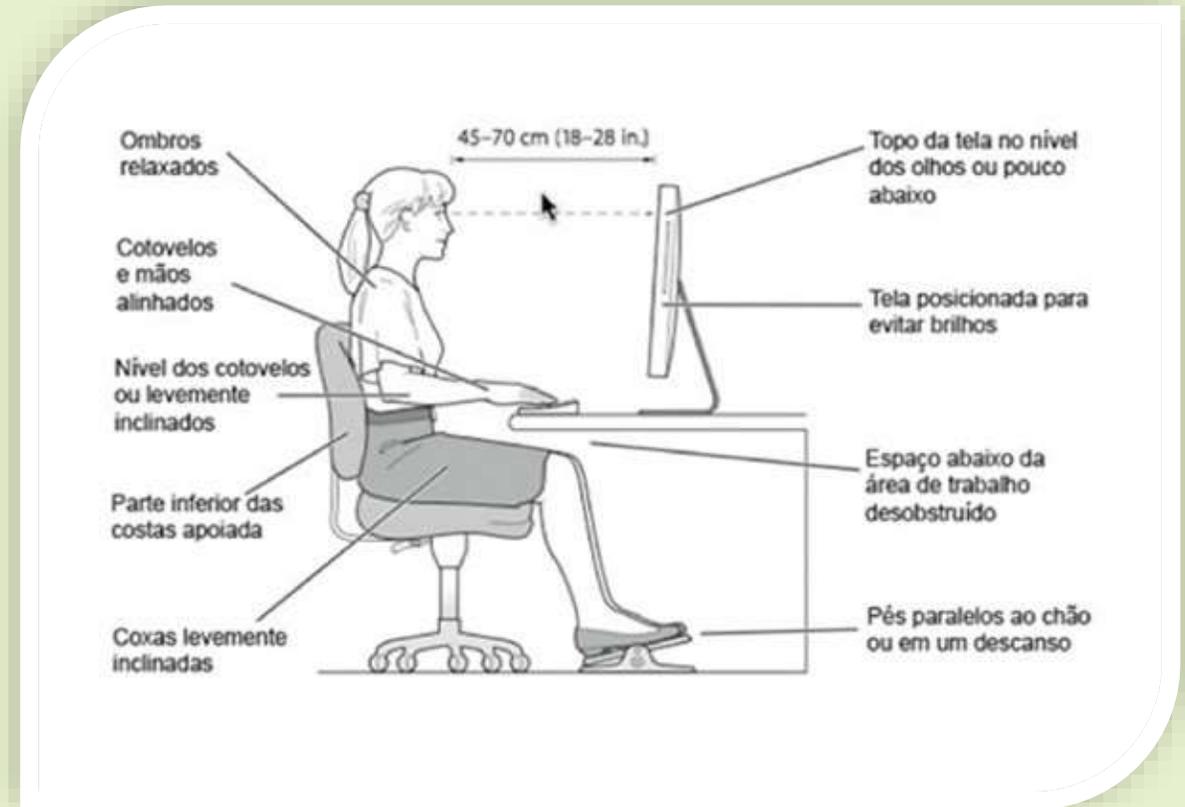
Para evitar dores e outros problemas, as **costas devem ficar eretas**, com total apoio do encosto ao sentar-se.

Prefira **cadeiras com apoios**, não só para costas, mas também para antebraço e pescoço, de modo a descansar os pulsos e relaxar a cabeça, afastando torcicolos.

# Organização do ambiente de trabalho

Muitas vezes, trabalhar na cama ou no sofá pode ser tentador. No entanto, várias horas por dia poderão gerar dores e indisposição em móveis como esses.

A **postura do corpo** é algo sério para a ergonomia no trabalho e, por isso, merece toda atenção.



# Pausas na rotina

É importante estabelecer um **planejamento de pausas na rotina**, pensando na correção da ergonomia. Elas não precisam ser longas, a ponto de impactar na produtividade da equipe: alguns minutos por hora já possibilitam ao trabalhador mudar de cômodo, trocar sua posição ou realizar outra atividade rápida.

Ficar sentado durante longos períodos pode ser prejudicial para a circulação sanguínea. Por isso, **faça pequenas pausas**. Elas são ideais para uma ida ao banheiro, um lanche ou uma água.

Para melhorar a ergonomia no trabalho, aproveite algumas das pausas do dia e **faça alongamentos**. Estabeleça intervalos para se alongar em média a cada duas horas. Após esse período, levante-se, faça uma pequena caminhada pela casa e inclua alguns alongamentos para as costas, pernas, braços e punhos.

# Pausas na rotina

Para aqueles que trabalham de forma intensa com a digitação, é indicado **alongar a musculatura dos dedos das mãos**. Bolinhas terapêuticas podem ser boas opções para ajudar no relaxamento.

Durante essas pausas, aproveite também para **descansar a vista**. Por alguns minutos, foque seu olhar em um ponto bem distante, diferente do que você faz durante todo o horário de trabalho.



# Preocupe-se com a iluminação

A **iluminação** também faz parte da interface homem-computador e, portanto, está inclusa no conceito. A deterioração visual pode ser considerada uma doença ocupacional, se a iluminação não for adequada.

Procure localizar a sua mesa de trabalho próxima à janela, para que possa usufruir da claridade diurna. Afinal, a luz solar tem qualidade inquestionável, já que mantém o organismo humano desperto e sua aparência de cor é sempre confortável para os olhos. Além disso, deixa o espaço mais saudável e ajuda a economizar energia elétrica.

# Preocupe-se com a iluminação

Para evitar ofuscamentos e ganho excessivo de calor nas horas de sol mais intenso, **proteja a janela** com uma cortina ou persiana translúcida.

Assim, o material permite a passagem de uma quantidade de luz aproveitável e evita os efeitos indesejados.



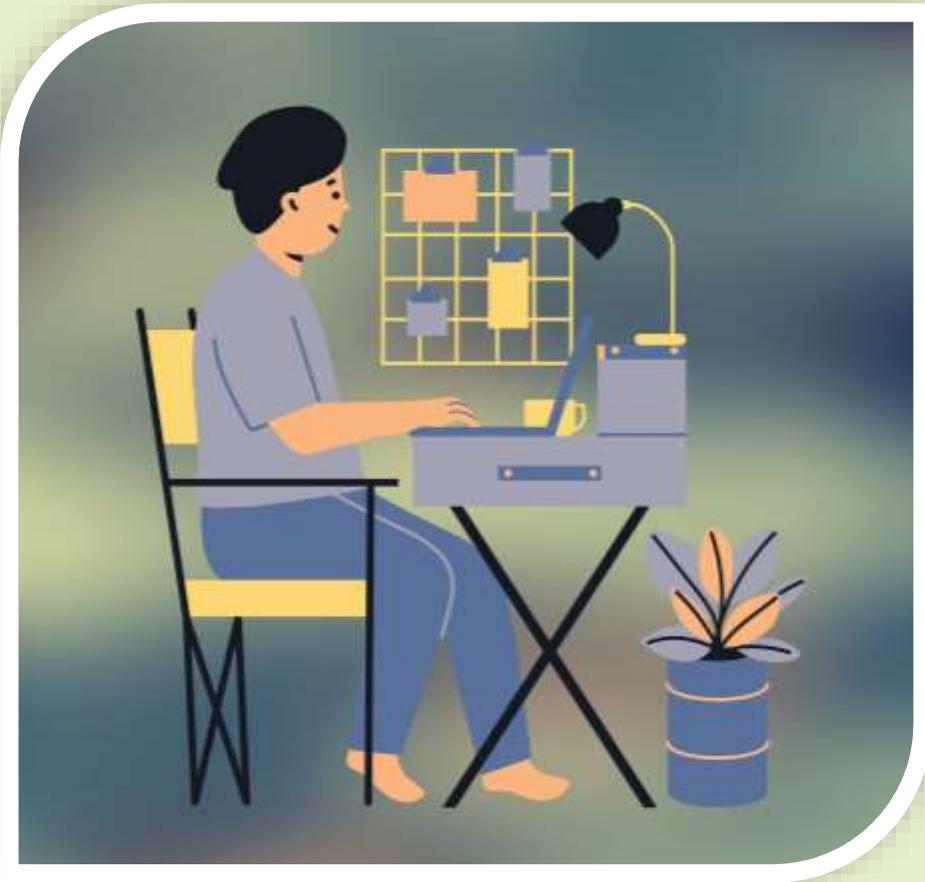
# Apoios e móveis adequados

Atualmente, contamos com cadeiras, computadores, teclados e apoios cada vez mais adequados ao homem.

Vamos começar com a altura ideal da mesa de escritório: a altura média de homem brasileiro é de 1,73 cm e a altura média da mulher brasileira é de 1,60 cm, por isso, a norma brasileira NR-17 diz que a altura da mesa deve ser de 70 cm do chão até o tampo da mesa, onde serão apoiados os materiais de trabalho. Com essa informação em mãos, você já sabe por onde começar a escolher uma mesa de trabalho remoto.

Em conjunto com a mesa, **escolher uma cadeira para escritório** ergonomicamente correta é uma das melhores decisões que você vai tomar em relação ao seu ambiente de trabalho remoto.

# Apoios e móveis adequados



Uma cadeira para o trabalho híbrido de qualidade vai ajudar você a evitar problemas, como:

- **dores na coluna**
- **lesão por esforço repetitivo (LER)**
- **cifose torácica**
- **má circulação do sangue e mais!**

# Apoios e móveis adequados

Ao avaliar uma cadeira para o trabalho híbrido, observe as seguintes características:

- **regulagem de altura**
- **regulagem de encostos**; prefira encostos mais altos, porque permitem a melhor sustentação do peso enquanto estamos sentados
- **recurso da inclinação** para permitir que você alongue a musculatura das costas, prevenindo problemas lombares
- **braços reguláveis**
- **apoio para antebraço**
- **rodinhas**

Se precisar de alguma dica ou orientação, pode entrar em contato com a **equipe de SSO**, que disponibilizará as informações necessárias para você!