



ORIENTAÇÕES DE ERGONOMIA PARA O TRABALHO

Secretaria de Estado
de Educação



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL - GDF

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL - SEEDF

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS - SUGEP

DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER

GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

G O V E R N O D O D I S T R I T O F E D E R A L

GOVERNADOR

Ibaneis Rocha Barros Júnior

VICE- GOVERNADOR

Paco Brito

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado de Educação

Leandro Cruz Fróes da Silva

Secretário Executivo de Estado de Educação

Fábio Pereira de Sousa

Subsecretário de Gestão de Pessoas

Idalmo Santos

Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor

Valdson José da Silva

Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas

Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

ELABORAÇÃO

Anna Lucia Paula Souza Aidar

REVISÃO

Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Mariana Oliveira Barretto

Orientações de Ergonomia para o Teletrabalho

Fomos obrigados, do dia para a noite, a mudar o nosso posto de trabalho, o nosso mobiliário e a nossa rotina. Diante disso, para manter a saúde física e mental, é necessário adequar a atividade laboral às novas exigências do momento. Escolher um local adequado na residência é muito importante para realizar as tarefas com concentração e manter uma boa postura.

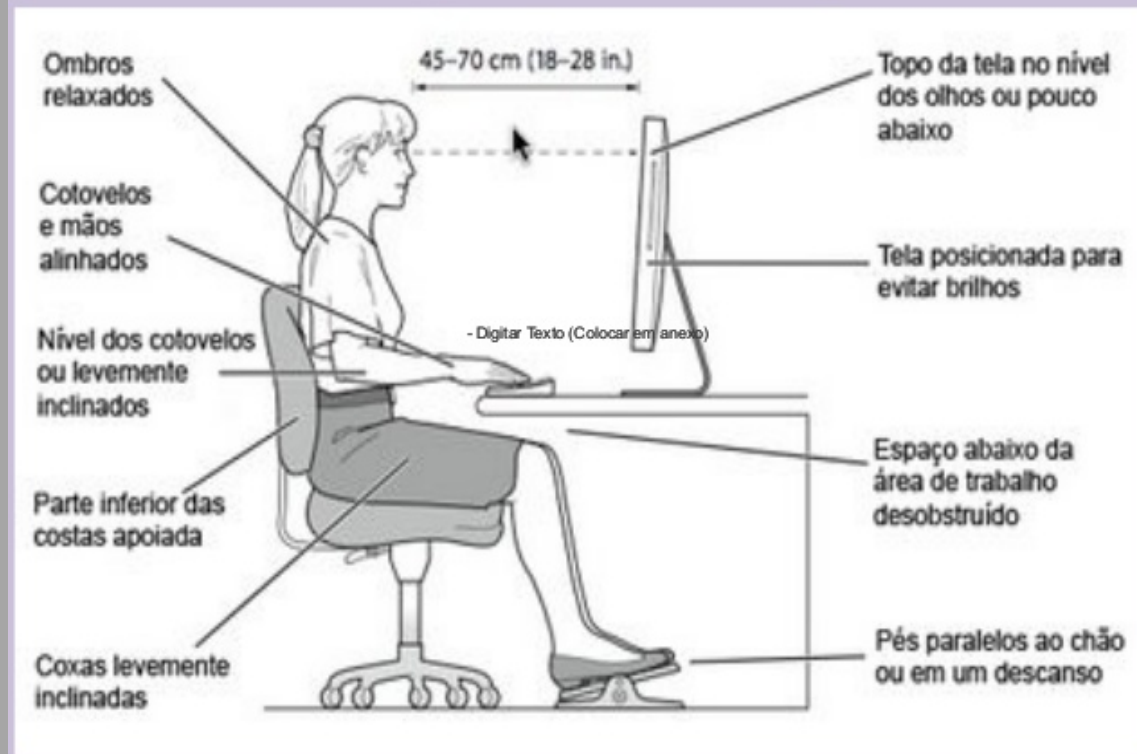
Além disso, é importante reforçar que a postura correta e confortável ajudará na produtividade e na prevenção de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho.

Ao usar o computador, você pode sentir um desconforto ocasional no corpo, na coluna, no pescoço, nos ombros, nos braços, nos punhos e nas mãos. No entanto, se sentir um desconforto contínuo ou repetitivo, como dor, dormência, latejamento, sensação de queimadura ou rigidez, não ignore esses sintomas. Esses sintomas podem estar relacionados com a inadequação do mobiliário ou da postura do trabalho, sendo que, a correção desses fatores já poderá resolver alguns desconfortos ocasionais. Caso os sintomas persistam, é necessária uma avaliação médica e fisioterápica.

Pontos importantes para um ambiente e uma postura adequada de trabalho

- **Posicione o monitor de lado para a janela. Caso esteja de frente, ou de costas, deve haver persiana, para evitar reflexos na tela.**
- **Sente-se em frente a tela mantendo o corpo, o teclado e o monitor alinhados.**
- **A parte superior do monitor deve estar levemente abaixo da projeção horizontal dos olhos. Se você usa óculos bifocais, coloque o monitor um pouco abaixo da linha dos olhos de modo que a cabeça não rode para cima, já que é a parte de baixo das lentes que contém o grau ideal para leitura.**
- **Mantenha uma postura alinhada ao sentar-se, com o tronco, monitor e teclado no mesmo eixo. Se utilizar dois computadores, o principal deve permanecer a sua frente.**
- **A distância entre o monitor e o corpo é mais ou menos a distância do seu braço esticado.**
- **O antebraço deve se manter horizontal, com uma angulação do cotovelo entre 90° e 110° apoiado no braço da cadeira ou no tampo da mesa. Os cotovelos devem ficar juntos ao corpo com os braços relaxados. Mantenha os punhos e as mãos alinhados ao antebraço.**
- **O ângulo entre o tronco e as coxas é de aproximadamente 100 graus. O ângulo entre coxas e pernas é de aproximadamente 100 graus. Os pés devem permanecer apoiados no chão, se necessário, utilize um apoio portátil. A parte de trás acima do joelho não deve ficar pressionada contra a cadeira.**
- **O encosto da cadeira deve apoiar bem a curvatura da coluna lombar, caso você não consiga uma boa curvatura regulando a altura e encosto da cadeira, utilize um rolo ou improvise com uma toalha.**

Postura correta no computador



Fonte: <https://www.slideshare.net/julianboldt/ergonomia-postura-no-computador>

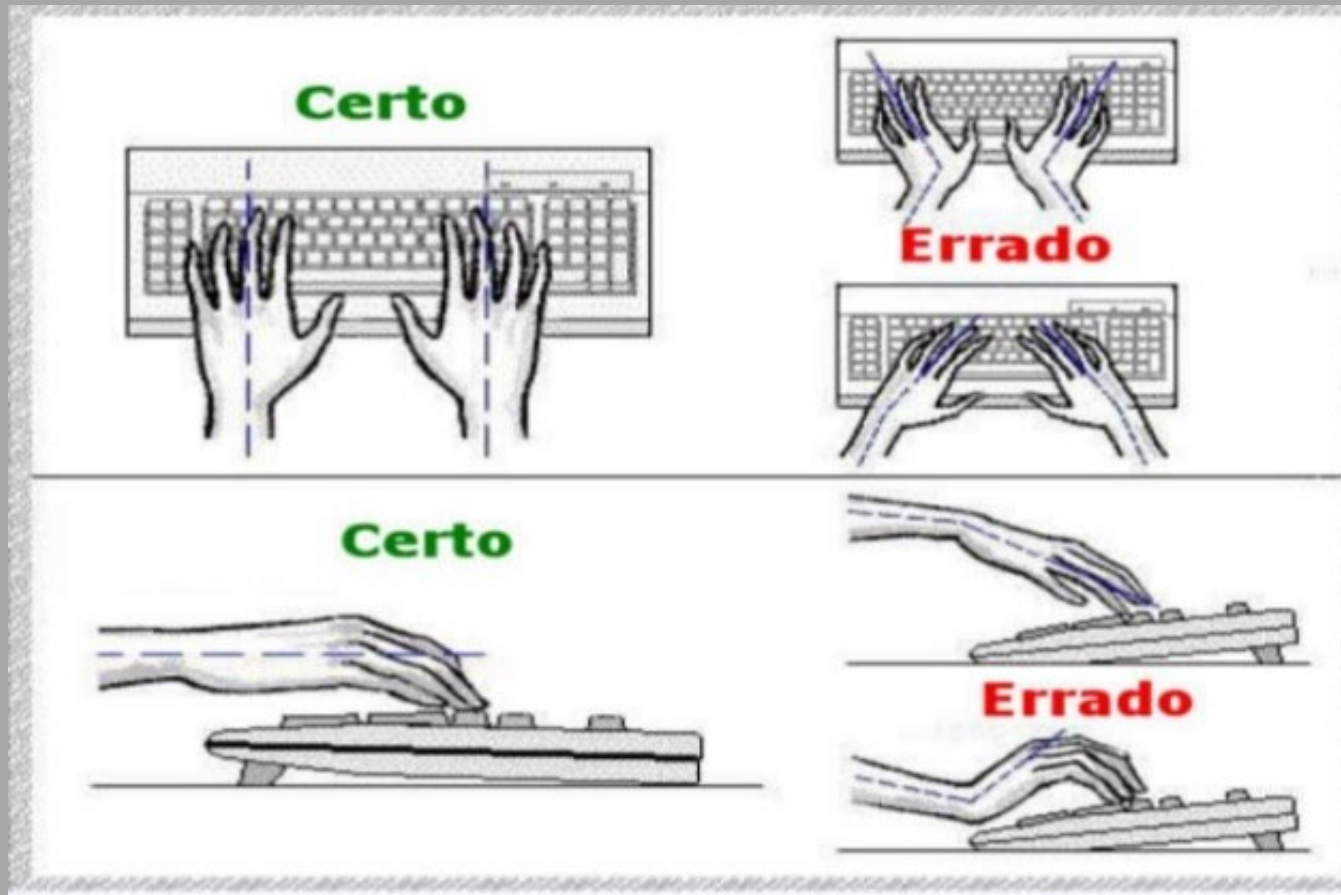


- Laptop: é necessário utilizar um suporte para proporcionar uma altura adequada dos olhos, horizontal a parte superior da tela.
- O teclado e mouse devem ser externos.

Os problemas relacionados ao uso ininterrupto e inadequado do computador são devido ao:

- Longo tempo de trabalho na posição sentada;
- Tempo grande de fixação visual na tela do computador;
- Problemas visuais dificultados pelo uso dos óculos (astigmatismo e hipermetropia) e pelo envelhecimento (presbiopia);
- Posicionamento incorreto do corpo;
- Esforços mantidos na postura parada sobrecarregando diversos grupamentos musculares;
- Movimentos repetitivos;
- Longos períodos (softwares, internet, etc.).

Orientações



- Caso sinta desconforto durante a utilização do computador como cansaço visual, dores musculares, procure interromper a atividade por um tempinho e tente identificar o que está errado corrigindo sua postura e o mobiliário.
- Com atividades contínuas de digitação, a pausa prescrita pela legislação brasileira é de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados. Em qualquer outra situação a cada 2 horas no máximo, interromper a atividade por 10 minutos.
- Durante as pausas fique em pé, ande um pouco e realize alongamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho (Regional, 7ª. Região) Manual de orientações para o Teletrabalho. Fortaleza: TRT 7ª. Região, agosto, 2019.

COUTO, Hudson de Araújo. Ergonomia Aplicada ao Trabalho: conteúdo básico: guia prático. Belo Horizonte: ERGO, pg. 272, 2007.

GODOY, Lígia de; FERREIRA, Marcelo Gittirana Gomes. Diretrizes Ergonômicas para o Teletrabalho em Home-office. In: 13o Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design, Univille, Joinville (SC). 05 a 08 de novembro de 2018. Anais. Disponível em <<https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/diretrizes-ergonomicas-para-o-teletrabalho-em-home-office-30340> > Acesso em 10/07/2020

NR 17 - ERGONOMIA Publicação D.O.U. Portaria MTb n.º 3.214, de 08 de junho de 1978 06/07/78 Atualizações/Alterações D.O.U. Portaria MTPS n.º 3.751, de 23 de novembro de 1990 26/11/90 Portaria SIT n.º 08, de 30 de março de 2007 02/04/07 Portaria SIT n.º 09, de 30 de março de 2007 02/04/07 Portaria SIT n.º 13, de 21 de junho de 2007 26/06/07 Portaria MTb n.º 876, de 24 de outubro de 2018 Rep. 26/10/18. Disponível em: <https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-17.pdf. Acesso em: 10/07/2020.