

ERGONOMIA NO TELETRABALHO TEMPORÁRIO



Comitê Gestor Local de Atenção Integral à
Saúde dos Magistrados e Servidores do TRT6

INTRODUÇÃO

Considerando o contexto atual e a adoção do regime de teletrabalho pelo Tribunal Regional do Trabalho da 23ª Região, a Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida, através do serviço de Fisioterapia, disponibiliza esse guia com dicas para tornar o home office mais confortável, seguro e saudável.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Mantenha a rotina

Seguir a rotina como se estivesse saindo para trabalhar pode ser o primeiro passo para manter a qualidade de vida no home office. Trocar de roupa, tomar café da manhã e se preparar para a jornada de trabalho ajuda a manter o foco nas atividades.

- Tire o pijama

Por mais tentador que seja, trabalhar de pijama não é uma boa opção. Estudos mostram que nosso desempenho e nossa motivação são maiores quando nos vestimos para trabalhar.

Trate o trabalho remoto como se fosse um trabalho presencial. Trocar de roupa e colocar uma que lhe deixe confortável, mas que cause sensação de bem-estar, é um passo importante para entender que aquele é um momento dedicado ao trabalho.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- **Estabeleça horários**

Defina um horário para começar e encerrar o trabalho e respeite este expediente. Ter um horário definido para trabalhar permite planejar outros momentos para lazer e tarefas domésticas. Por estar em casa, é preciso fazer uma boa distinção entre as horas de trabalho, as de lazer e as de descanso – de modo que uma não interfira na outra.

Outra sugestão é que se respeite os horários de pausa e de refeição que você teria no ambiente físico. Essas atitudes ajudam a desenvolver um comportamento de trabalho.

- **Estabeleça regras de convivência**

Converse com sua família. É fundamental que todos saibam e lembrem que você está em horário de trabalho.

Para os casados, é importante negociarem entre si o intervalo de cada um para adequar atividades do trabalho e as rotinas da casa/filhos.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Cuidado com as distrações e tentações

Crianças, entretenimento e faxinas no meio do expediente podem desviar o foco das tarefas. Além disso, Tv, cama, sofá e geladeira estarão por perto. Disciplina é a palavra-chave.

- Tem crianças em casa? Não se desespere

Seja flexível e realista em relação à quantidade de atenção ao trabalho que você vai conseguir dar enquanto estiver cuidando das crianças e alinhe as expectativas com os gestores. Lembre-se que este é um momento inédito e nem sempre vai ser possível conciliar tudo da mesma forma como acontece em situações normais.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- **Crie um espaço de trabalho adequado**

Um dos itens mais importantes para o home office é saber organizar o espaço que será utilizado para o trabalho.

É importante escolher o local que seja ideal. Se você tem um escritório disponível, ótimo! Se você não tem, escolha, se possível, um local onde não haja a circulação de pessoas e observe minimamente as condições ergonômicas para trabalho no computador.

- **Escute seu corpo**

Se você perceber alguma dor, desconforto, cansaço visual, físico ou mental, interrompa o uso do computador por alguns minutos e faça uma pausa.

ESCOLHENDO O LOCAL DO SEU POSTO DE TRABALHO

- Se possível, escolha um local onde não haja circulação de pessoas.
- Escolha um ambiente com iluminação adequada, longe de reflexos e incidência de raios solares. Verifique o posicionamento da mesa e do monitor para que a luz natural não reflita diretamente na tela causando desconforto ou fadiga.
- Escolha um local que possua circulação natural de ar. Você também pode optar por uma ventilação artificial, como ventilador ou ar condicionado. O importante é possuir um conforto térmico, tornando o ambiente agradável.
- Escolha um local silencioso, que favoreça sua concentração e onde não haja ruídos em excesso.

ESCOLHENDO O MOBILIÁRIO DO SEU POSTO DE TRABALHO

- O ideal é ter mesa e cadeira, que proporcionem uma postura próxima à habitual, para que não sinta desconforto na mudança de rotina.
- Como passamos grande parte do tempo sentados, a escolha da cadeira é um dos itens mais importantes. Sempre que possível opte por modelos que apresentem regulagem de altura e possuam curvatura na região lombar.
- Na escolha da mesa, observe se há espaço que permita movimentação das pernas e também para que os equipamentos, como monitor, teclado e mouse fiquem bem acomodados.
- Evite mesas de vidros, que causam reflexos, e aquelas que apresentem borda em quina-viva.

ESCOLHENDO OS EQUIPAMENTOS DO SEU POSTO DE TRABALHO

- De preferência, utilize monitores de vídeo. Utilizar equipamentos que você já está habituado, ajuda na adaptação da nova rotina.
- Se optar pelo uso de notebook, lembre-se que será necessário usar um suporte de altura e mouse e teclado independentes. Ele servirá apenas como tela, e deverá respeitar a mesma regra de altura que um monitor convencional.
- Não se esqueça de fazer uso dos apoios ergonômicos para mouse e teclado.

COMO FAZER O AJUSTE ERGONÔMICO DO SEU POSTO DE TRABALHO

Avaliações de postos de trabalho em casa e ajustes possíveis , desde 07.05.20 ,na modalidade de teleconsultoria .

LINK : <http://novaintranet.trt6.jus.br/noticias/2020/05/07/secao-de-fisioterapia-inicia-suporte-distancia-para-magistrados-e-servidores-em>

- Acesse o link abaixo e utilize esse recurso para adaptar o seu posto da melhor forma possível. Lembre-se: é muito importante, para sua saúde e qualidade de vida, garantir as condições mínimas de ergonomia. Faça sua parte!

<http://www4.trt23.jus.br/portal/trtnoticias/conteudo/florescer/em-dia-com-a-ergonomia>

ERGONOMIA ADAPTADA

Se você não tem os mobiliários e equipamentos ideais, podemos adaptá-los. Confira as dicas!

CADEIRA



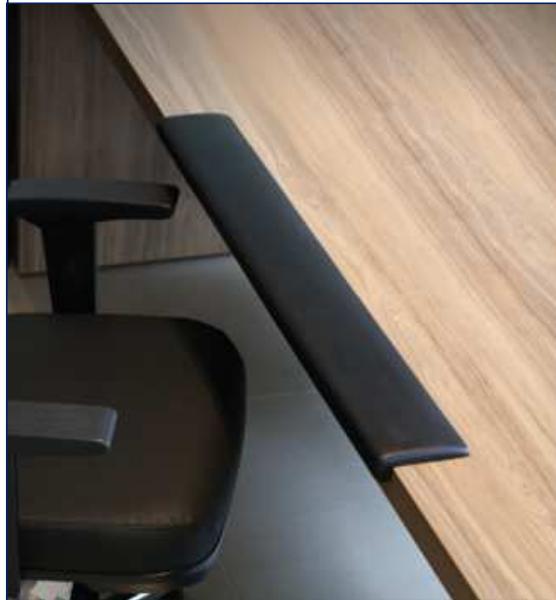
Se a sua cadeira não apresenta regulagem de altura ou essa é insuficiente, você pode utilizar almofadas e travesseiros firmes para fazer o ajuste.



Se o encosto da sua cadeira é reto, você pode utilizar almofadas e travesseiros na região lombar.

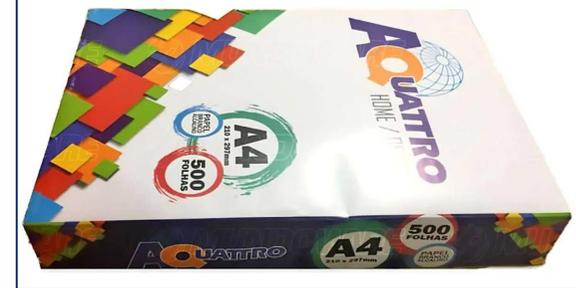
ERGONOMIA ADAPTADA

MESA



Se a sua mesa não tem as bordas arredondadas e apresenta borda em quina-viva, você pode sanar esse problema usando materiais emborrachados ou de espuma.

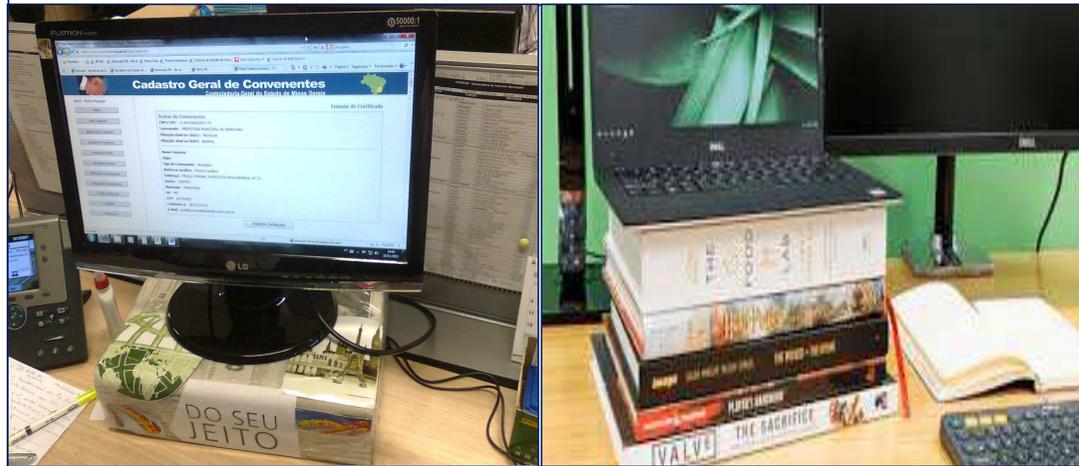
APOIO DE PÉS



Se os seus pés não tocam o solo e você não tem um apoio de pés, você pode improvisar esse apoio usando uma caixa plástica, resmas de papel ou algum outro objeto que tenha em casa.

ERGONOMIA ADAPTADA

MONITOR E NOTEBOOK



Se você não tiver um suporte de altura específico para monitor ou notebook, você pode utilizar livros, resmas de papel, caixas, ou algum objeto firme que tenha em casa. Ao utilizar notebook, não se esqueça de fazer o uso de mouse e teclado independentes.

FAÇA PAUSAS!

Recomendamos, seguindo as diretrizes do CSJT, pausas de 10 minutos a cada 1 hora e 30 minutos de trabalho. Mas essa é apenas uma orientação. Principalmente nesse período, esteja atento aos sinais do seu corpo e realize pausas quando sentir cansaço, incômodos ou desconfortos, de ordem física ou mental. Escute seu corpo!

Através do link abaixo, você tem acesso a vídeos do programa PAUSA LEGAL, elaborado pelo TRT23, com dicas de boas práticas de saúde para tornar sua pausa mais legal. Que tal?

<http://www4.trt23.jus.br/portal/trtnoticias/conteudo/florescer/pausa-legal>

FAÇA UMA TELECONSULTA



Tem dúvidas? Precisa de uma orientação individualizada?

Estamos realizando teleconsultas. Entre em contato através de um dos canais abaixo:

E-mail : fisioterapia@trt6.jus.br

Telefones : Iana Vieira (Chefe da Seção) : 81.99978-9907

Estamos aqui para te ajudar!

- MATERIAL CEDIDO PELO REGIONAL DO TRABALHO – 23ª REGIÃO
- COORDENADORIA DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
- Lillian Bolonheis Garcia – Fisioterapeuta