

Ergonomia e Home Office



CASST
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Trabalhar em casa pode em alguns aspectos parecer muito bom, mas há alguns detalhes que podem prejudicar a saúde e desempenho profissional, como os aspectos ergonômicos.

A ergonomia envolve interação do ambiente físico, das pessoas, e neste momento a casa e a família estão incluídas nessa interação. Procure organizar-se para conciliar da forma mais viável as demandas pessoais, familiares e profissionais.

Respeite a fronteira entre trabalho e não trabalho. Preserve os horários das refeições, lazer, descanso e sono.

Como ainda não há previsão do tempo pelo qual o home office irá permanecer, pode ser interessante ficar atento aos aspectos ergonômicos e, assim, prevenir complicações a curto e longo prazos à saúde.



Confira algumas orientações relacionadas ao local trabalho em casa:

1) O LOCAL DE TRABALHO:

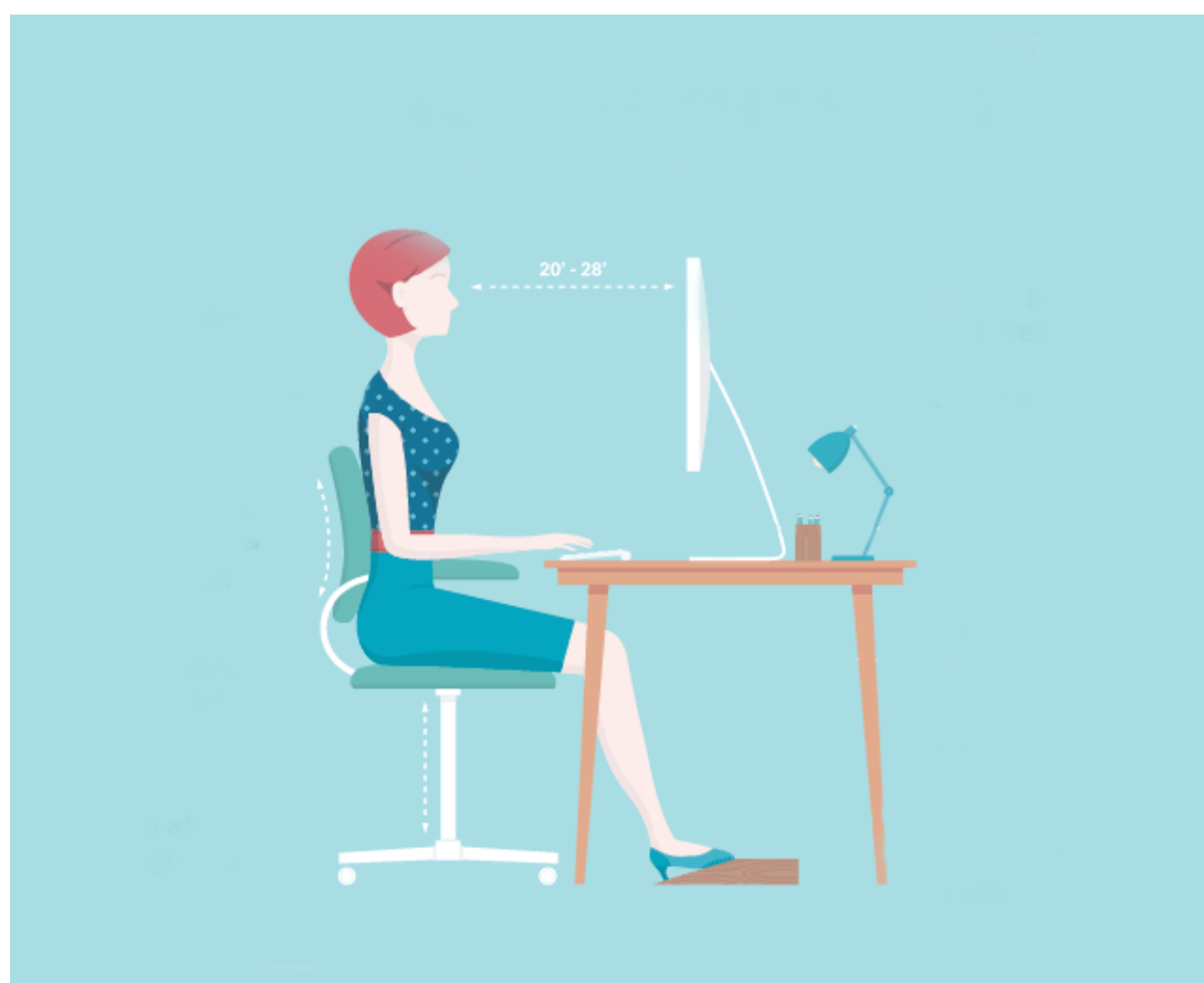
Escolha um cômodo da casa para trabalhar, evite escolher o quarto de dormir. Se possível, procure um cômodo com privacidade e com o mínimo possível de ruídos. Dê preferência a um local com boa iluminação e ventilação natural, mas cuidado com o posicionamento da mesa e do monitor, para que a luz natural não reflita diretamente na tela do computador, pois isso causará desconforto e até fadiga visual.



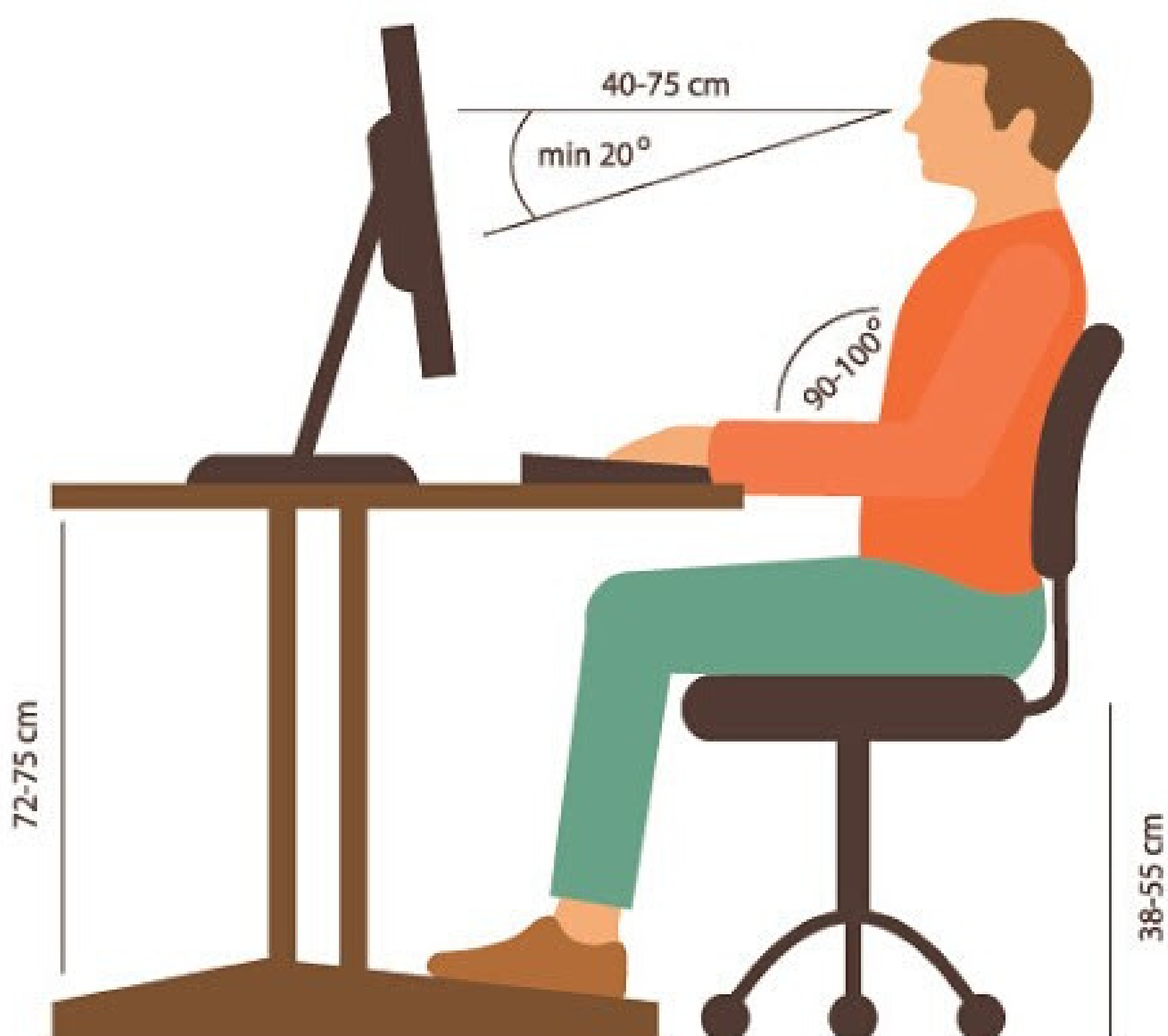
2) POSTURA:

Para manter a postura adequada durante o trabalho em casa siga as seguintes recomendações:

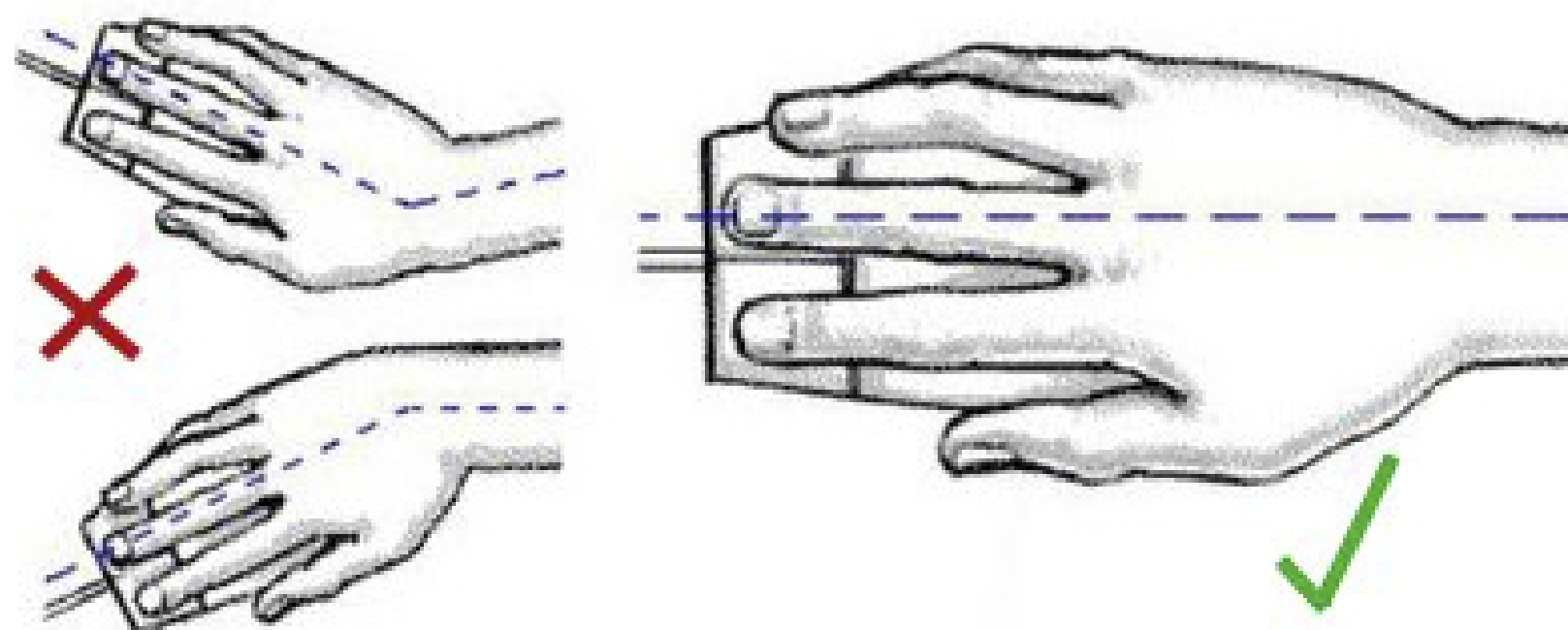
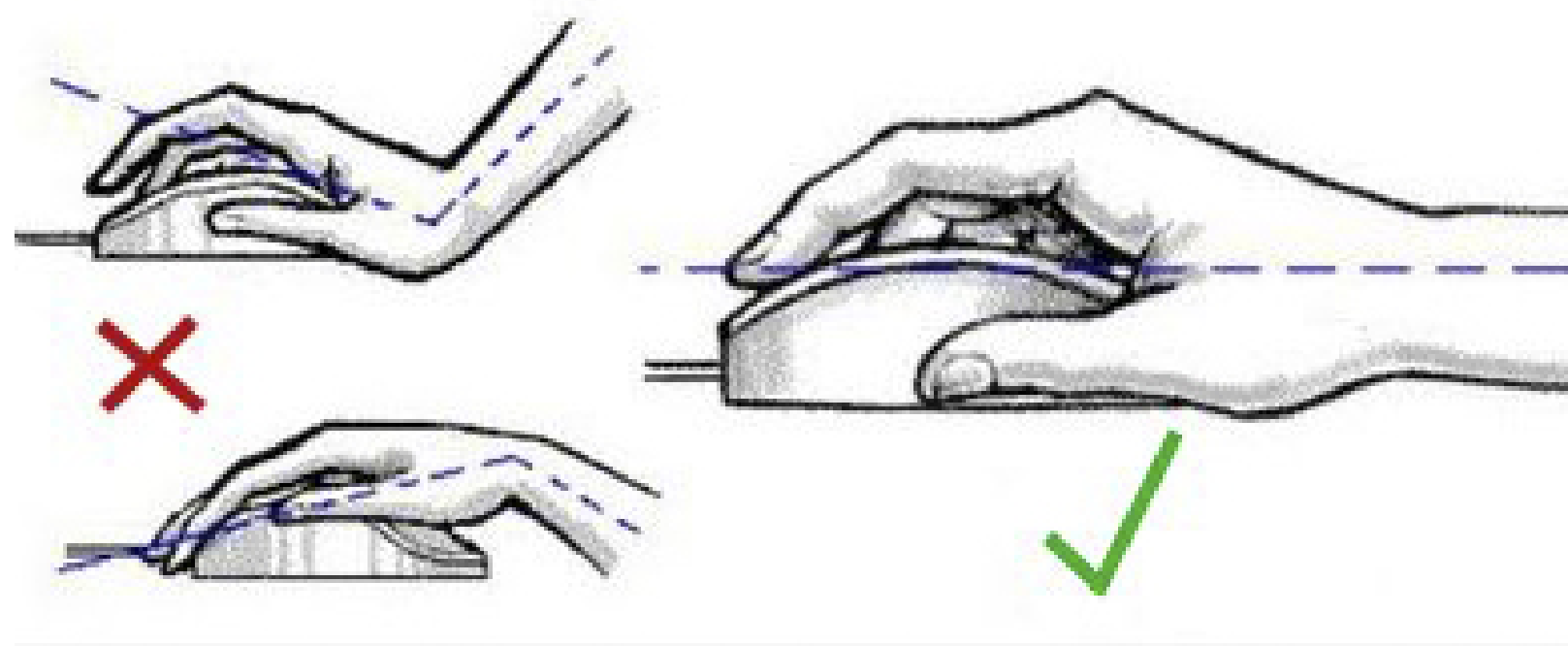
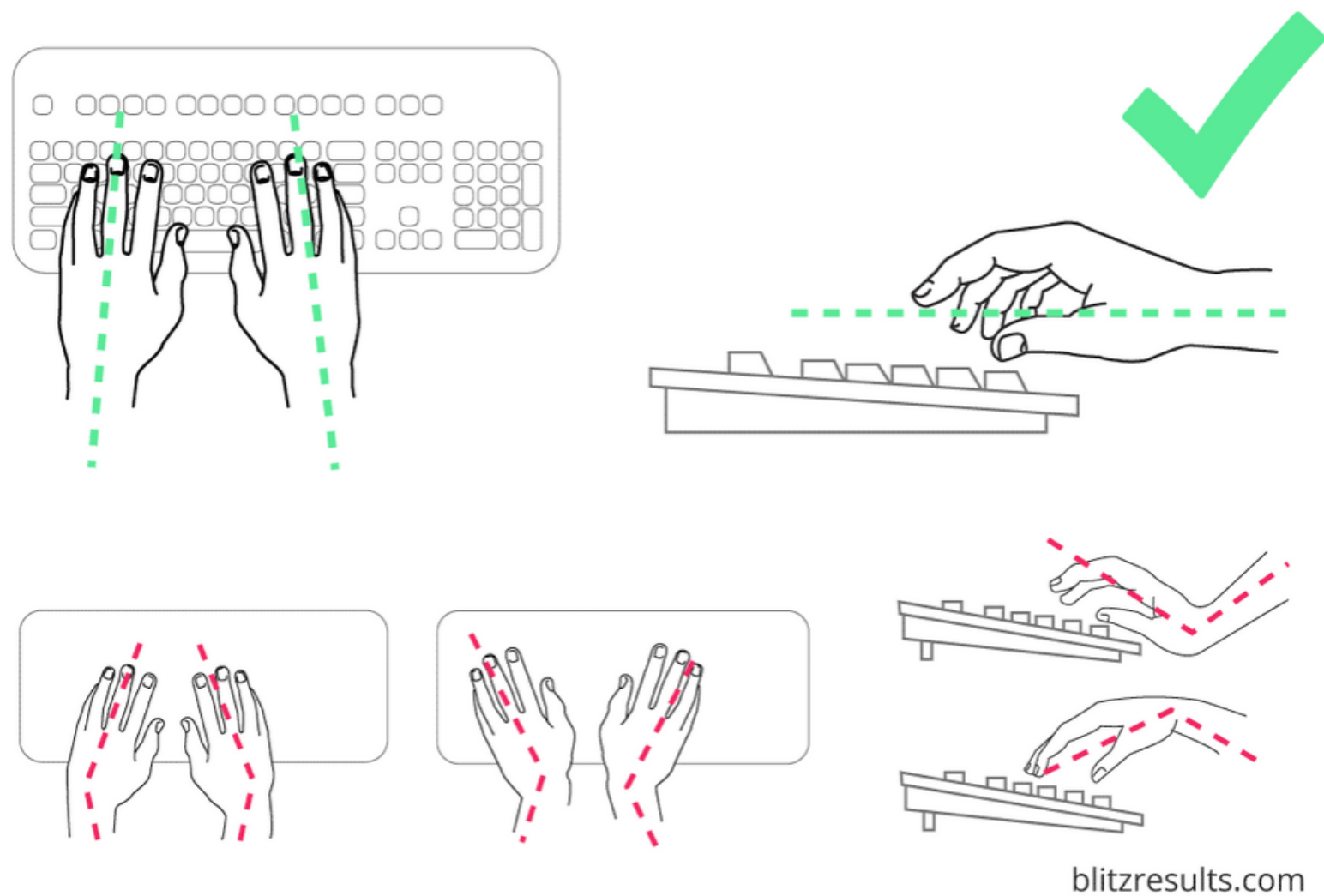
- Evite inclinar muito o pescoço para frente ao olhar o monitor (coluna cervical alinhada), o seu olhar deve fazer uma linha reta com topo do monitor e mantendo a distância de aproximadamente um braço esticado;
- Evite sentar-se de modo torto ou em rotação de tronco. Deve sentar-se bem alinhadamente: eixo da cadeira – monitor;
- As cadeiras de preferência devem ser acolchoadas e com encosto. As costas devem ficar apoiadas na cadeira (se sua cadeira for muito profunda experimente colocar uma almofada);



- A mesa deve ter profundidade adequada para permitir a distância entre o monitor e trabalhador (equivalente a um braço esticado) e também ter espaço para uso do mouse e do teclado (isso também ajuda a manter os ombros relaxados e cotovelos a 90 graus de flexão). O antebraço pode estar apoiado no apoio de antebraço da cadeira ou sobre a mesa).
- Os pés devem ficar firmemente apoiados no chão ou sobre um suporte (caso não alcancem o chão).



- Cuide para o bom posicionamento das mãos no teclado e dê preferência aos ergonômicos. Pode-se usar suportes ergonômicos para o punho no uso do teclado e do mouse, deixando as articulações na posição neutra, prevenindo assim compressões de nervos, vasos sanguíneos e músculos.

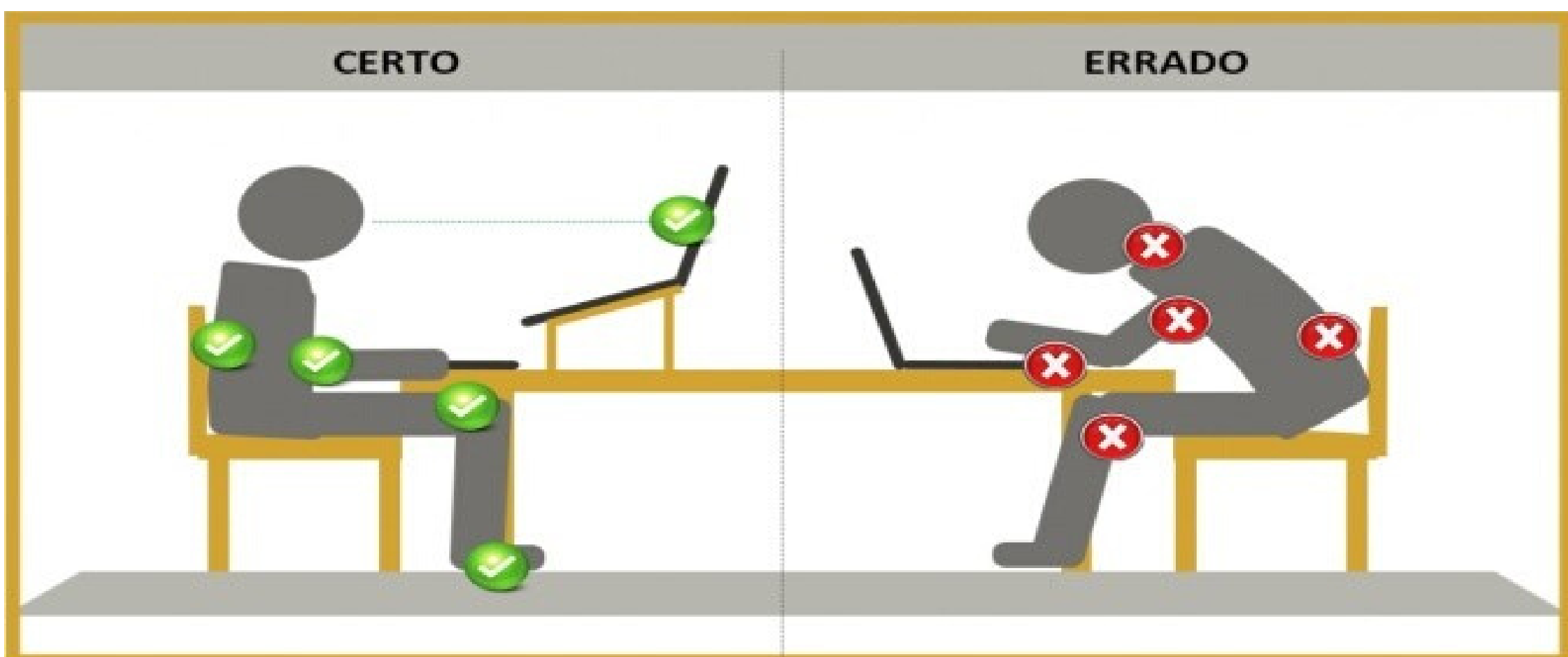


- Faça também intervalos ao longo da jornada. A NR 17 prevê que nas atividades de entrada de dados (digitação) deve haver pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados. O ideal é fazer pausas curtas, espaçadas e fora da estação de trabalho. Aproveite este momento para interagir com a família, levantar-se e alongar (espreguiçar é um ótimo movimento de alongamento).



3) NOTEBOOK

Para que o notebook possa ser utilizado por períodos de tempo mais prolongados, é necessário o uso de teclado e mouse externo. Ainda, posicionar o notebook sobre um suporte, de modo que a altura da borda superior da tela possa ser ajustada no nível dos olhos.



4) CELULAR COMO INSTRUMENTO NO HOME OFFICE

Ao usar o telefone celular como instrumento de trabalho é comum as pessoas flexionarem a cervical em padrão excessivo que pode prejudicar a coluna. Essa postura de flexão da coluna cervical sobrecarrega estruturas como músculos e articulações da região.

Orientações preventivas:

- Evite flexionar excessivamente a cervical, para visualizar a tela;
- Não flexione demais os braços ou os ombros;
- Não apoie o celular com o ombro (dê preferência para o uso fone de ouvidos);
- Procure apoiar os braços em uma superfície (use suportes para apoiar o celular sobre a mesa);
- Enfatize, preventivamente, o uso de kits “mãos livres” (fones de ouvido com fio e suporte para celular) e manter o telefone sobre mesa quando for usar por tempo prolongado, pois isso ajuda a diminuir a exposição excessiva a campo eletromagnético, próximo ao corpo.



REFERENCIAS

Associação Internacional Ergonomia- AIE. Suíça, 2000. Disponível em: <http://www.iea.cc/whats/index.html>.

Acessado em 10 de abril de 2020.

Grandjean, E. Manual de Ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Bookman, 1998.

Organização Mundial de Saúde- OMS. Campos electromagnéticos. Disponível: <http://www.who.int/peh-emf/about/WhatisEMF/en/> Acessado em 29 de março de 2020.

Sadetzki SS, Langer CE, Bruchim R. The MOBI-Kids study protocol: challenges in assessing childhood and adolescent exposure to electromagnetic fields from wireless telecommunication technologies and possible association with brain tumor risk. *Front Public Health*. 2014;2:124. doi: 10.3389/ fpubh.2014.00124. Acessado em 08 de abril de 2020.

Tayaba Miah, BS; and Deepak Kamat MD, PhD, FAAP. Current Understanding of the Health Effects of Electromagnetic Fields. *Anais Pediátricos*. 2017; 46 (4): e172-e174. Disponível: <https://doi.org/10.3928/19382359-20170316-01>. Acessado em 02 de abril de 2020.

Veronese Junior, JR. Fisioterapia do Trabalho: Cuidando da Saúde Funcional do Trabalhador. Andreoli, 2008

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurancados trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrj.br

Equipe de Promoção em Saúde

Ana Paula S. Goncalves

Bianca Janssens

Elen de Léo

Viviane Arno Di Palma

Contribuição: Jacqueline Cunha