

Dicas para

Home office

Atividades temporárias ou permanentes

Elaboração



Ergonomic
ERGONOMIA E FISIOTERAPIA DO TRABALHO

Em qualquer dos casos

é essencial!

- ✓ Manter o foco e a produtividade
- ✓ Ergonomia e Segurança

A tendência a trabalhos home office só aumenta!

Esta opção é vista hoje como uma forma moderna de benefício, reduzindo custos e gerando flexibilidade na produção de trabalhos.

Algumas pessoas possuem um posto de trabalho em casa para execução de projetos pessoais e extras da empresa.

Os principais pontos para postos de trabalho

Home office

1

**ERGONOMIA E
SEGURANÇA**
na concepção de
seu home office

2

Boas práticas
para manter o
**FOCO E
PRODUTIVIDADE**
com ou sem
crianças

3

A manutenção da
SAÚDE
trabalhando
em casa

Trabalho Home office

Particular

Trabalhar por conta própria **Home Office** reduz custos, mas a responsabilidade na produtividade e resultados só dependem de você.

- Com a redução de custos, vale a pena investir em:
 - ✓ Uma boa cadeira e acessórios ergonômicos
 - ✓ Internet rápida e ferramentas de reuniões que não lhe deixarão na mão
 - ✓ Boas práticas para manter o foco, a produtividade e a saúde



Trabalho Home office

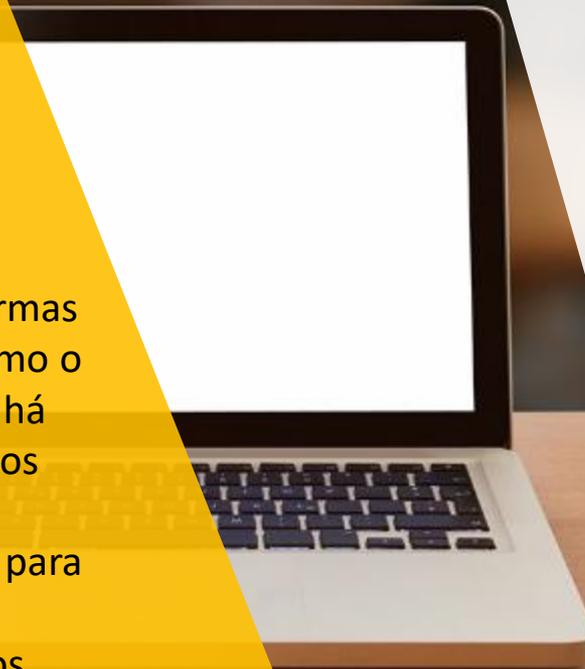
CLT

Home Office sendo um contratado CLT, atente-se que:

Em trabalhos temporários por reformas na empresa ou situações atípicas como o surto do Covid-19 por exemplo, não há necessidade de grandes investimentos no posto de trabalho.

O governo garante esta flexibilidade para que ambos tenham baixo custo e mantenham o foco minimamente nos cuidados com a saúde e segurança.

- Verifique o que você já possui em casa para ser utilizado e o que necessita complementar
- Cadeira ou acessórios que você já usa na empresa, se não possui adequados em casa, podem ser negociados para uso no home office
- Combine esses itens com a empresa por e-mail ou adendo em contratos e vamos trabalhar!



POR ONDE COMEÇAR?

Os itens necessários serão:

- Definir o local
- A mesa
- A cadeira
- Boa Iluminação

Após nossas dicas

Analise o que você tem em casa que possa ser utilizado temporariamente como um acessório ergonômico mas de forma segura, que não ocasione riscos de quedas de equipamentos por exemplo.

Aqui, abordaremos várias opções de adaptações temporárias, caso necessário.

O Local

A photograph of a home office. On the left wall, three framed pictures are hung in a row. In the center, a desk holds a computer monitor, keyboard, mouse, printer, and a small Eiffel Tower model. Two modern, light-colored chairs are positioned at the desk. An air conditioner is mounted on the wall above the desk.

Se você atua sozinho, escolha o cômodo que mais lhe agrada.

Se atua junto á família, procure um lugar mais reservado onde respeitem seu espaço, tempo de trabalho e mínimo de silêncio.

Algumas opções são: transformar um dos quartos em escritório, garagem se for fechada, ou mesmo o seu quarto, se este for o local de menor interrupção e baixo fluxo.

A Ergonomia é a adaptação do trabalho às pessoas

De forma que atuem com maior conforto e eficiência evitando danos à saúde física e mental.

ERGONOMIA



Utilizando algumas regras básicas, a ergonomia nos ajuda a incorporá-la em nossa vida, de uma forma simples e descomplicada

Sabemos que é impossível abranger tudo sobre ergonomia. Neste material, daremos ênfase aos assuntos da Ergonomia Física, como postura e a organização do seu posto de trabalho.

Vamos priorizar um ambiente confortável e produtivo.

Não se preocupe se ficar parecendo estranho aos seus olhos, importante é manter você alinhado evitando desconfortos indesejáveis.

Em Home Office temporário, raramente há um posto de trabalho perfeito e lindo.

**Observe as linhas vermelhas tracejadas e os passos a seguir.
Organize-se para que
chegue o mais próximo possível desta posição.**

Se sua mesa possui boa profundidade, ou seja, 45 cm ou mais, não é estritamente necessário apoio de braço na cadeira. Se os braços da cadeira impedem sua aproximação completa até a mesa e não possuem regulagem de altura, nesta situação é melhor que os remova, geralmente é só desparafusá-los. Ao contrário, mesas “curtas” requerem os braços da cadeira para que proporcionem uma “extensão da mesa no apoio dos antebraços



Se for necessário suporte com regulagem de altura para o monitor e você não tem, utilizar livros firmes pode ser uma opção, empilhando-os com segurança até a altura indicada

Na falta do suporte para os pés vale utilizar caixas firmes ou gavetas viradas ao contrário para apoio

Suporte para pés se necessário, provavelmente irá precisar se você for menor que 1,75 m

Se você não possui acessórios ergonômicos a criatividade entra em cena e você pode utilizar objetos que tem em casa para essa organização temporária



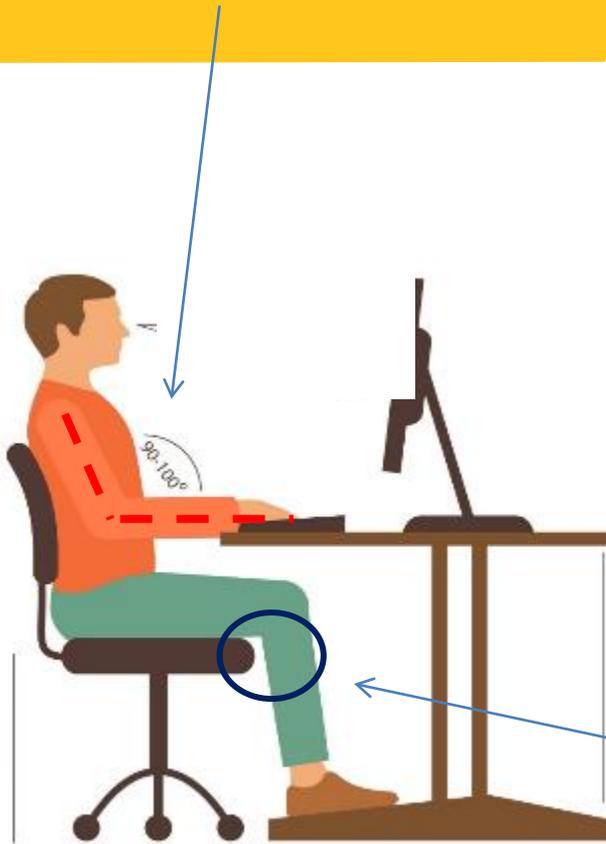
1- Os cotovelos devem ter um ângulo próximo de 90° em relação à mesa. Para que isto aconteça:

- Sua cadeira deve subir a regulagem até a altura necessária ou, utilize duas almofadas firmes que eleve sua altura não perdendo o apoio das costas

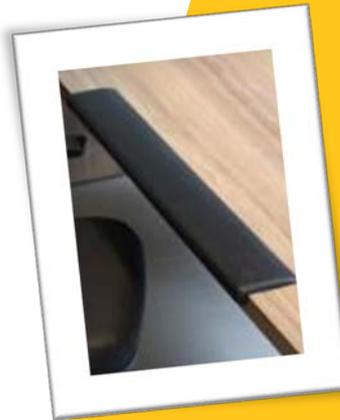


IMPORTANTE

Os cotovelos ajustados a 90 graus reduz a possibilidade de dores e queimação nos ombros, uma vez que diminui a exigência constante desses músculos por longos períodos.



4- Se utilizar note book será necessário um suporte específico, além de um teclado e um mouse independentes. O custo é baixo e são facilmente adquiridos pela internet



6- Em geral as mesas têm altura padrão e a maioria dá certo, mas verifique se a borda anterior da mesa não está com “BORDA VIVA” pressionando seu antebraço. Se isso acontecer pode ser necessário uma fita de E.V.A que, colada na borda da mesa resolve temporariamente o problema

7- Observe se a borda anterior da cadeira está comprimindo a parte de trás dos joelhos, isso pode impedir parcialmente a circulação, um suporte para pés pode resolver

Condições do ambiente



A temperatura deve trazer conforto e é preconizada em média entre 20 e 23 graus

Ar condicionado ou ventilador devem estar posicionados de forma que a corrente de ar não atinja diretamente no rosto ocasionando ressecamento dos olhos .

O ruído pode vir do ar condicionado, impressora, música, telefone, filhos, televisão e neste caso, uma das soluções possíveis é o uso de fones de ouvido tipo plug ou concha.

Condições do ambiente



A umidade do ar não deve ser inferior a 40% e se você não consegue medir, na dúvida, utilize um umidificador de ar.

Mantenha a limpeza do ar condicionado, ventilador, tapetes e umidificadores de ar pois previne alergias, entre outras patologias respiratórias.

A iluminação deve ser bem distribuída pelo ambiente e complementada com iluminação natural pela janela e se necessário acrescentar uma luminária de mesa com foco onde você precisa.

DICAS DA

Neuro Arquitetura

- ✓ **Procure um local com corrente de ar, próximo à janela mas sempre na lateral, para evitar reflexos ou ofuscamentos**
- ✓ **A janela, além da ventilação e iluminação, nos proporciona vista externa, e as plantas nos trazem sensação de bem-estar**
- ✓ **Músicas de fundo ou sons da natureza também podem ajudar**
- ✓ **Crie sistemas de organização de suas pastas e objetos conforme o uso pois ajuda também na organização mental e no foco**
- ✓ **Utilização de aromas como Alecrim e Capim-limão estimulam concentração e podem auxiliar no foco e produtividade, além do bem-estar**
- ✓ **Verifique a luminosidade do seu monitor, programá-lo para baixar a luminosidade após as 18 h traz conforto visual e mental**

- ✓ Se puder, no decorrer do tempo, decore seu home office. Parece bobagem, mas trabalhar em um lugar bonito e aconchegante é sempre mais convidativo.
- ✓ Utilize objetos de valor pessoal.
- ✓ Mesa retrátil pode ser uma boa saída para quem não tem espaço



#NemPenseNisso



- ✓ Trabalho com computador na cama ou no sofá
- ✓ Trabalhos utilizando a mesa de jantar se você atua junto à família
- ✓ Nunca utilize suporte para note book sem teclado e mouse independente
- ✓ Não atenda o telefone segurando-o com o ombro e escrevendo ou digitando simultaneamente. Se você necessita constantemente desta atitude, adquira um headset (fone de ouvido com microfone)





Trabalho Home office

com Crianças

Não se cobre demais neste momento atípico

Lembre-se: as crianças não têm culpa de estarem em casa e nem você. Elas têm outros valores, diferentes dos adultos, é muito difícil fazê-las pensar como um adulto, mas você que já foi criança pode se colocar no lugar delas neste momento chato e com os pais, na maioria do tempo, apenas de corpo presente.

Uma boa conversa sem tantos detalhes, para explicar o que está acontecendo e como todos devem agir para contribuir, pode ajudar muito!

Prepare-se:

Porque a casa vai ficar mais suja e bagunçada!

O que foi planejado PODE não se cumprir.

Se deixarmos as expectativas bem baixas o que vier é lucro.

Trabalho Home office

+ Crianças

- Criar regras na casa, propondo rotina de horários, para brincadeiras, banho, alimentação, dividir tarefas básicas da casa podem ajudar.
- Ao você utilizar roupas de trabalho configura para a criança que você esta realmente trabalhando naquele período.
- As atividades podem ser programadas para as crianças como um circuito (dança, desenhos, almanaques, massinha)
- Estipule horários para eletrônicos, escolha principalmente no período de reuniões on line quando pode te ajudar com menos interrupções

- Deixe pré preparado itens do almoço e lanches que facilitem servir e não se desesperar com cardápio na hora da fome
- Se o dia de trabalho for diferente e intenso, combine antes com eles, estimule coisas divertidas e peça ajuda. Depois, recompense-os com sua presença e agradeça o esforço que fizeram para poupar o papai ou a mamãe naquele período



Trabalho Home office

+ Crianças

Uma boa opção também pode ser reunir os amiguinhos em chats on line estrategicamente, quando precisa terminar algo importante.

Criar um cantinho para a criança ajuda muito, um local onde possa brincar sozinha e liberar a criatividade e que você e ela não tenham que se preocupar se vai riscar uma mesa, uma parede, forre as coisas se for necessário. Neste momento, sujar a casa passa a ser o menor dos problemas.

Local da cabana com lanterna sempre faz sucesso.

Separe um período em que possam gastar energia mais intensa, como tomar um sol e andar de bicicleta, bater bola, praticar um esporte a dois. Ideal é no mínimo 20 minutos por dia.

Que hora trabalhar?

Evite trabalhar de madrugada, isso pode implicar na saúde, pois a falta de sono da noite não é revigorante, reduzindo sua imunidade.

O sono dificilmente será recuperado, uma vez que sua família depende de sua atenção durante o dia.

Se algo for muito importante que precisa de silêncio e atenção e você só conseguirá fazer depois que as crianças dormirem, procure fazê-lo pontualmente para que seu corpo se recupere

O Ideal é manter o horário comercial pois mantém a rotina da casa e os momentos de lazer e refeições onde todos percebam que você começou e terminou o trabalho do dia.

Foco e produtividade

Home office

- Mantenha uma rotina de horários e roupas de trabalho, afinal pode acontecer uma reunião a qualquer momento.
- Isolar o celular por alguns períodos determinados ajuda no foco e produção.
- Organize sua agenda e prioridades
- Faça primeiro o que considera mais difícil ou que não gosta
- Crie metas do que gostaria de finalizar por períodos de tempo



Foco e produtividade

Home office

- Se necessário utilize fones de ouvido
- Mantenha tempos de trabalho focado e a cada (pelo menos) 40 min. levante-se por 5 a 10 minutos
 - Se você tem dificuldade no foco ou em começar, crie um ritual para start
- Alongue-se todos os dias por pelo menos 10 min.
- Utilize ferramentas confiáveis para tele reuniões e mantenha o contato com a equipe

Segurança em Home office

Atenção com materiais cortantes como estilete, tesouras e grampeadores

Se você limpa sua casa, cuidado na mistura de produtos e possíveis intoxicações, assim como quedas em pisos molhados



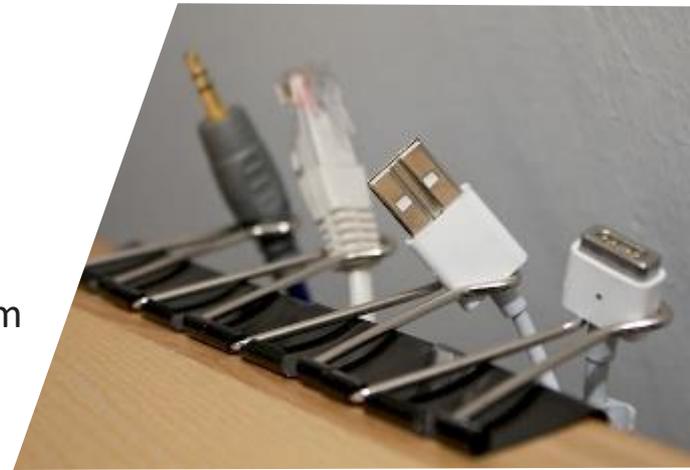
Fios espalhados, você pode tropeçar, imagine crianças!

Ao montar sua estação de trabalho verifique as condições elétricas, voltagem das tomadas, adaptadores e régua de energia bem como se há necessidade de nobreaks para evitar curtos, equipamentos queimados ou choques elétricos.

Nunca deixe o fogão ligado se retornar ao trabalho por uns minutinhos, isso pode ser muito arriscado.

Não utilize o álcool na cozinha ou passe em abundância nas mãos, junto ao fogão, entrou na cozinha, lave as mãos!

Cuidado: levar alimentos para o posto de trabalho pode culminar em derramar líquidos quentes, queimaduras e ainda danificar equipamentos



Click HomeOffice

Que tal fazer uma consultoria no seu home office agora?
Acesse www.clickhomeoffice.com.br e saiba mais



Avalie e adeque seu Home Office

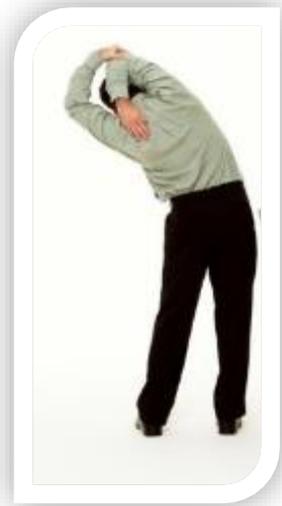
Você pode aumentar o **conforto, a segurança e a produtividade** em poucos cliques.

Acesse www.clickhomeoffice.com.br e faça uma **consultoria ergonômica online.**

Click 
HomeOffice

#alongue-se





Ergonomic
ERGONOMIA E FISIOTERAPIA DO TRABALHO

#alongue-se



Hozana Z. Ramirez

Ergonomia e

Fisioterapia do Trabalho

S.J.R.P.-SP. Contato: 17. 981328785



Arquiteta **Bruna Romani Oliani**

bruna@arqcorp.com.br | (17) 982109889

Arquitetura Corporativa | arqcorp.com.br

Especializada em **ambientes de trabalho**



Verônica Filipini Neves e

Cibele Naoum Mattos

Advogadas



Hugo Arantes de Campos

Engenheiro de Segurança

do Trabalho



Fotos:

Romani Fotografia