

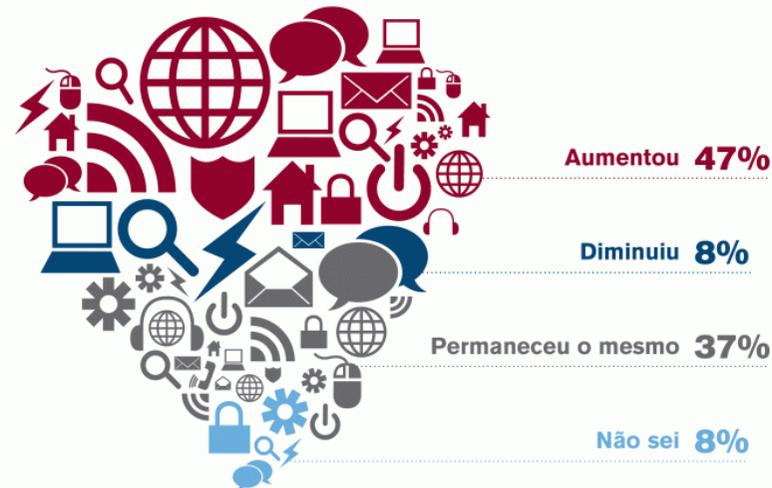


# Home Office

Orientações ergonômicas para o trabalho em casa



**A ocorrência de trabalho remoto aumentou ou diminuiu nos últimos três anos?**



Fonte: pesquisa da Robert Half com 100 Diretores de Recursos Humanos do Brasil.

**Ergonomia** é a ciência que estuda a relação do indivíduo com seu posto de trabalho considerando a interação deste com os instrumentos e máquinas utilizadas no dia a dia.



## AMBIENTE



- Escolha um local separado próprio pra realizar o Home Office.
- O local deve ter boa iluminação.
- Dê preferência a lugares arejados e silenciosos.



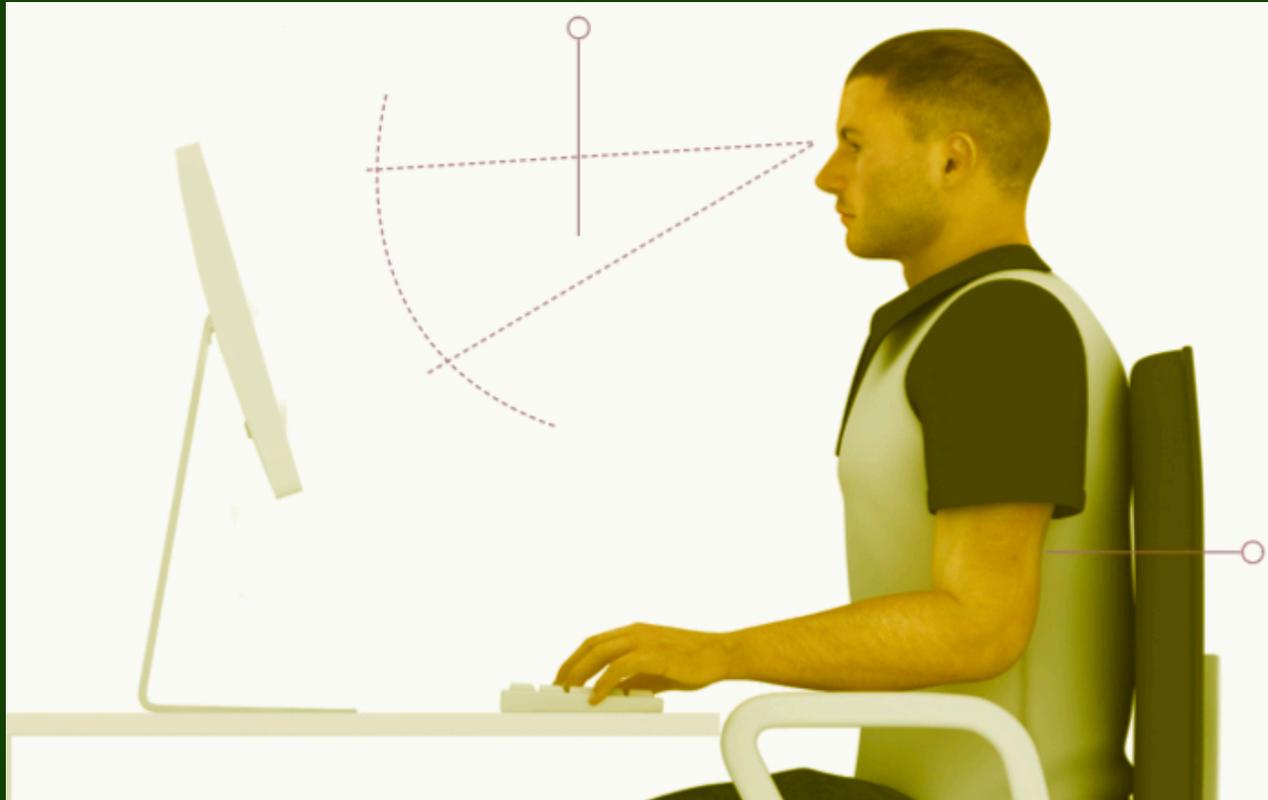
# POSTURA



- A principal dica é ter músculos fortes e alongados para manter a postura e proteger a coluna.
- Evite cruzar as pernas, deixe-as ligeiramente afastadas e com os pés apoiados no chão. O ideal é a cadeira ter a distância do seu joelho ao chão.
- Mantenha as costas eretas. A curvatura da coluna existe e mesmo sentado ela deve aparecer.



## POSTURA



- Os braços devem estar soltos junto ao corpo, ou com o antebraço apoiado sobre a mesa. Os ombros devem ser jogados ligeiramente para trás.
- Se estiver trabalhando no computador, olhe para o centro da tela e mantenha o queixo paralelo ao chão



# MONITOR



## ORGANIZACIONAL

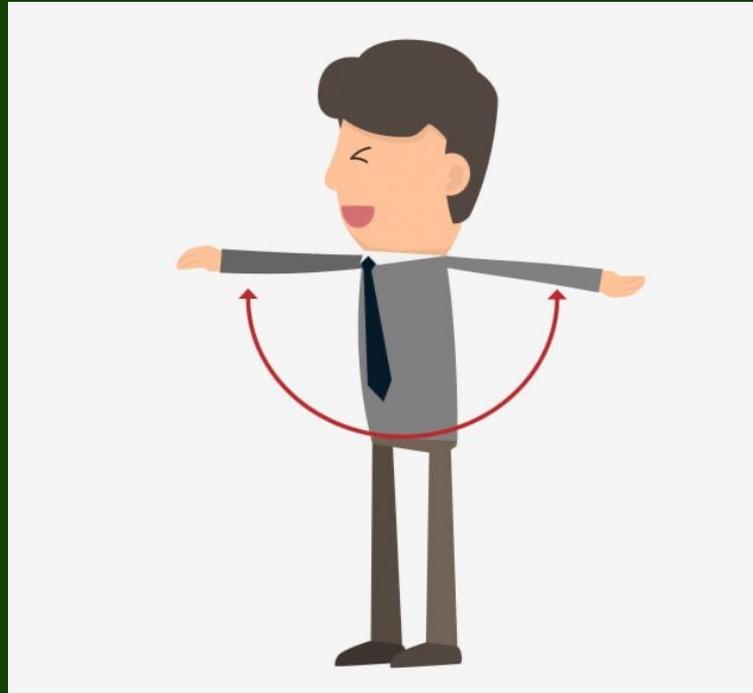
- Estabeleça uma rotina. Horários para acordar, dormir, comer e trabalhar.
- Faça uma pausa de 10 minutos a cada hora trabalhada. Nesta pausa, beba água, café, vá ao banheiro, faça exercícios e alongamentos.
- Organize os materiais de trabalho de forma a ter aqueles que utiliza com mais frequência, mais próximos e de fácil acesso.
- Alimente-se de forma adequada. Evite carboidratos, gorduras e açúcar em excesso.



- Oriente a família sobre seu horário de trabalho no intuito de não ser interrompido ( Se possível ).
- Mantenha contato com os colegas de trabalho, nas pausas, com a família. Faça contatos, se comunique, evite se isolar demais.
- Evite fazer mais de duas tarefas ao mesmo tempo ( Se possível ).
- Desconecte-se das redes sociais que não estejam ligadas ao trabalho.
- Alimente-se de forma adequada.



## EXERCÍCIOS



- Alongamentos de pescoço, braços e pernas.
- Extensão de pernas.
- Panturrilha sentado.
- Desenvolvimento para ombros.
- Crucifixo sentado.





Corpo são, mente sã.

Professor Alexandre Papaléo  
[fecapfit@gmail.com](mailto:fecapfit@gmail.com)