

Ergonomia e Trabalho Remoto

Com a pandemia do novo Coronavírus, muitos estão realizando o trabalho remoto. Porém, é importante adotar algumas regras básicas para evitar problemas de saúde.

1. Estabeleça uma rotina: Defina horários, se organize antes, como se estivesse na Empresa.
2. Local para o trabalho: Escolha um bom local para fazer suas atividades, que possua boa iluminação, ventilação e permita concentração. Caso não tenha um mobiliário para uso de computadores, procure utilizar uma mesa e uma cadeira que melhor se adequem ao seu tamanho. Evite utilizar o sofá ou a cama durante o trabalho.
3. Postura adotada: Procure adotar uma postura adequada durante o trabalho Remoto. Ajuste a altura do monitor à sua visão; se não tiver um suporte para monitor pode utilizar livros ou revistas; procure uma cadeira com encosto e se possível apoio para os braços; para maior conforto pode utilizar uma pequena almofada na região lombar.
4. Tempo: Procure a cada 60 minutos realizar uma pausa na sua atividade e adotar alguns exercícios de alongamento, aproveitando para beber água, mantendo sempre a hidratação corporal.

Chesf na prevenção ao Coronavírus (Covid-19)

Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés



Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento abaixo da patela

