A person is shown from the side, using a silver laptop. The laptop screen displays a video conference with two participants. One participant is a woman with glasses, gesturing with her hands. The other is a smaller window in the top right corner. The person's hand is on the laptop keyboard. In the foreground, a hand is holding a blue pen over a white document with some faint lines and text. The background is a light blue wall.

Dicas para manter a  
saúde e o bem estar  
no trabalho remoto

O teletrabalho e o ensino/aprendizagem a distância já não são uma questão meramente transitória ou de moda. É difícil dizer que o mercado atingiu a sua maturidade, mas é certo que se encontra inundado por uma enorme diversidade de produtos.

Como concretizar essa expectativa, minimizando seus impactos indesejáveis e/ou negativos?

# Riscos Biomecânicos

Postura sentada por longos períodos

-incluir pausa ativa, com 2min de caminhada a cada 20 min trabalhado.

-alternar entre a posição sentado e de pé.



# Sugestão

Standing Desk ou Estação de Trabalho ajustável



**PREÇO**

180,00 a 1200,00

# Riscos Biomecânicos

## Flexão frequente da coluna

- enviar mensagens através do computador
  - organizar um local adequado para trabalhar.
- 



# Sugestão

**Intensifica as solicitações musculoesqueléticas ao nível dos ombros**

**Distância ao visor: < 40 cm**

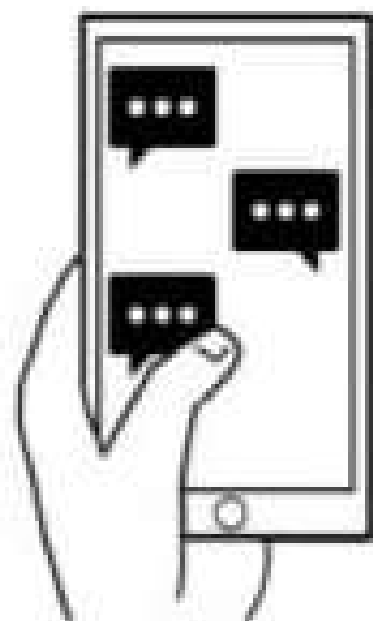
**Reduz solicitações musculoesqueléticas ao nível dos ombros**

**Utilizar o dispositivo móvel com apenas uma mão exige a flexão do pescoço (inclinação da cabeça), o que aumenta a carga musculoesquelética nessa região.**

**Apolar o braço que segura o dispositivo com a outra mão possibilita colocar o dispositivo numa posição mais adequada, e reduzir a flexão do pescoço.**

# Sugestão

## PARE



Assim que terminar de enviar uma mensagem ou comentário **PARE** o que estiver fazendo

## SOLTE



**SOLTE** seu dispositivo sobre a mesa

## RELAXE



Então **RELAXE** o pescoço: estique os braços, deixando-os caírem ao longo do corpo.  
O alongamento é uma maneira eficaz de recuperar o alinhamento da coluna

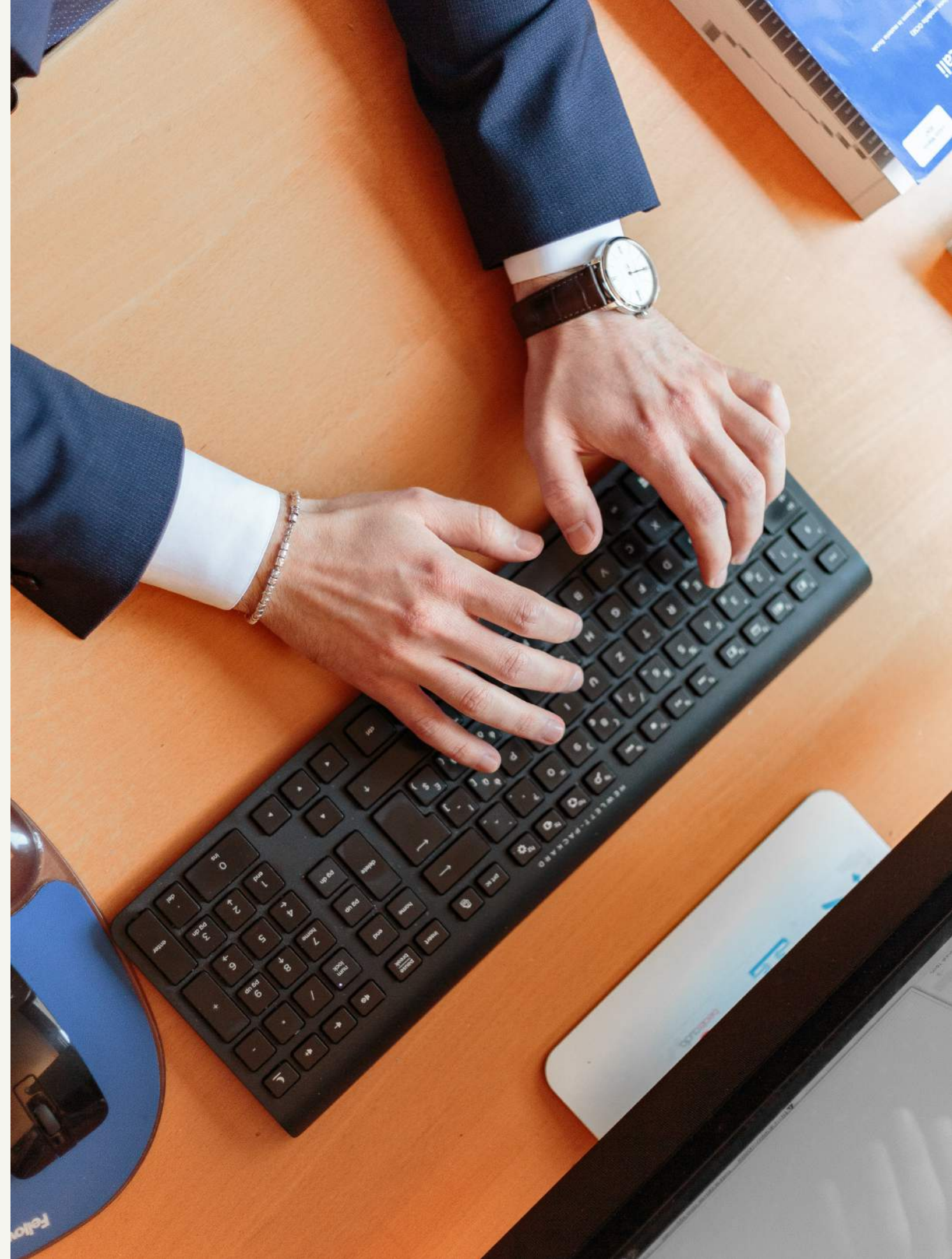
# Riscos Biomecânicos

## Trabalho intenso com teclados

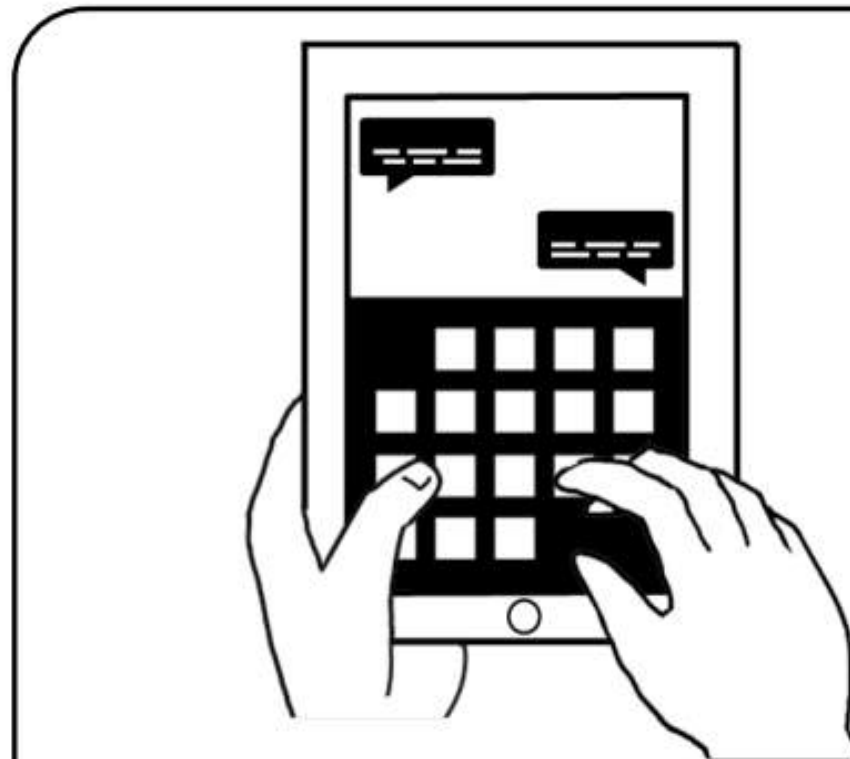
-alternar digitação intensa com outras atividades administrativas.

-manter o teclado proximo ao corpo (40cm à frente do utilizador)

---



# Sugestão



A utilização prolongada de teclados virtuais em dispositivos móveis, sobretudo com o dispositivo na vertical, contribui para um aumento da tensão musculoesquelética.



Utilize um teclado externo sempre que estiver em causa uma utilização mais prolongada de um dispositivo móvel.

# Mobiliário e Equipamentos

## Cadeiras

Regulagem de altura

Estofamento no encosto e assento

Braços reguláveis

Giratória

---



# Mobiliário e Equipamentos

## Apoio para os pés



# Mobiliário e Equipamentos

Suporte para notebook

Teclado e mouse independentes



## Mobiliário e Equipamentos



Fone de ouvido



Suporte pra documentos

# Mobiliário e Equipamentos

Evitar quinas vivas



# Mobiliário e Equipamentos

Espaço adequado para  
movimentação corporal





**POSICIONAMENTO ADEQUADO**

# Avaliação do mobiliário segundo NR 17

- Altura da mesa - 66cm
- Largura da mesa - 80cm
- Profundidade para joelho  
45cm
- Profundidade para pés -  
57 cm



# Riscos Organizacionais

## Trabalho sem pausa

Programme um alarme para tocar a cada 20 min.

---



# Sugestão



# Riscos Organizacionais

Excesso de sobrecarga mental

Praticar a desconexão

Fazer cumprir o horário de trabalho

---



# Riscos Ambientais

## Iluminação

- Baixa iluminação



# Riscos Ambientais

## Iluminação

- Atenção a reflexos na tela



# Importância da boa iluminação

**MELHORA O  
RENDIMENTO**

**AUMENTA  
VELOCIDADE DE  
LEITURA E  
CONCENTRAÇÃO**

**DIMINUI  
SONOLENCIA E  
FADIGA OCULAR**

# Lâmpadas de LED

São as mais indicadas para o local de trabalho



# Riscos Ambientais

Ruído

Temperatura

---



# Riscos Psicossociais e Cognitivos

Extresse em excesso

Sobrecarga mental

---



# Riscos Psicossociais e Cognitivos

Trabalho com difícil comunicação

Demandas divergentes

Exigencia de múltiplas tarefas





**POSTURAS A SEREM EVITADAS**



**POSTURAS A SEREM EVITADAS**

# Sucesso do teletrabalho

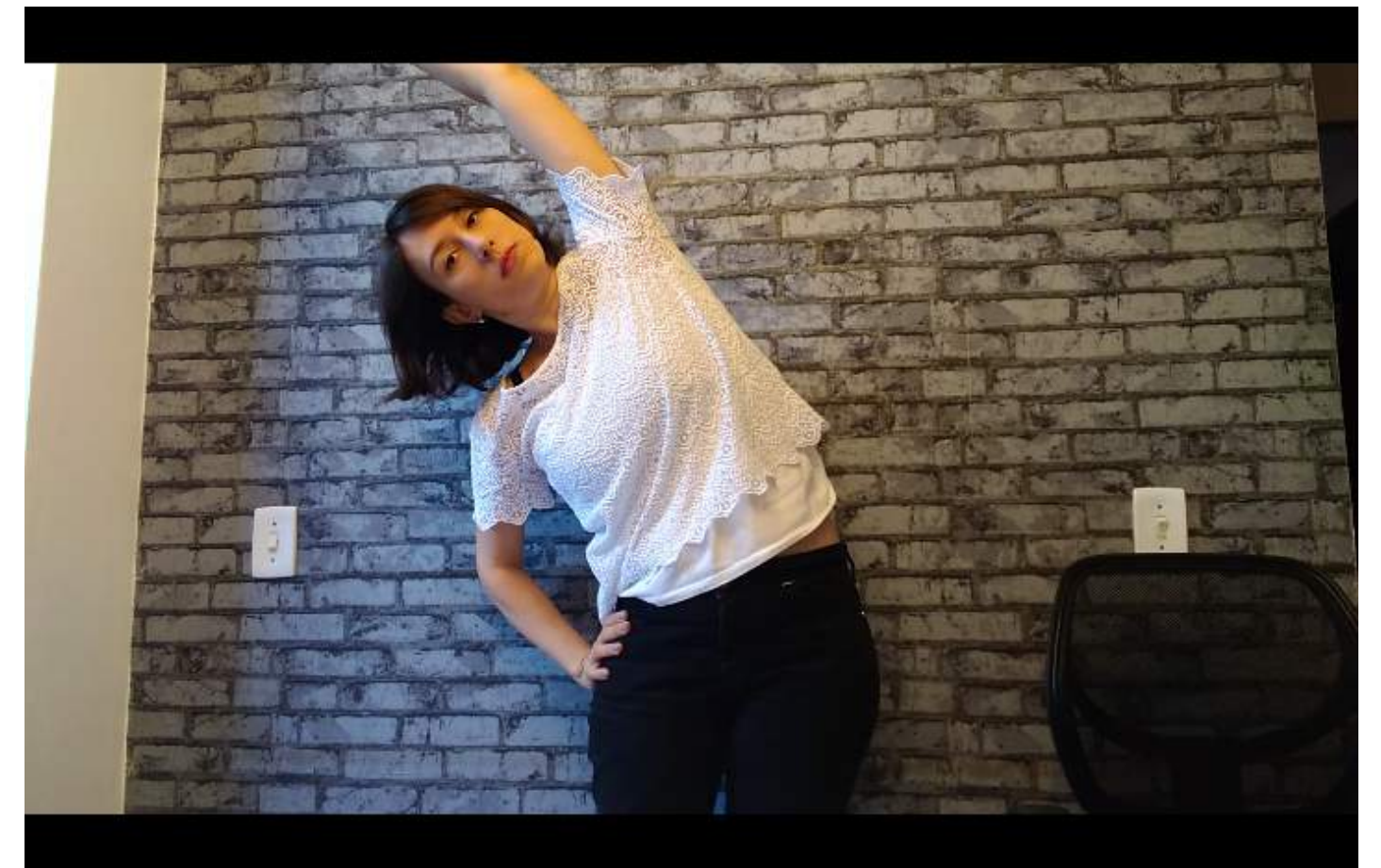
---

- **TENHA UM ESPAÇO ADEQUADO PARA TRABALHAR.**
- **NÃO UTILIZE MÓVEIS DOMÉSTICOS**
- **AJUSTE A ALTURA DO MONITOR, DA MESA E DOS APOIOS.**
- **FAÇA PAUSAS DURANTE O EXPEDIENTE.**
- **DEFINA SEU HORÁRIO DE TRABALHO.**
- **MANTENHA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.**



## **GINASTICA LABORAL**

A GINÁSTICA LABORAL É UMA SÉRIE DE EXERCÍCIOS DE CURTA DURAÇÃO, ENTRE 10 E 15 MINUTOS, QUE ENVOLVE TÉCNICAS DE ALONGAMENTO DA CABEÇA, TRONCO, MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO.



# Planejamento e Atenção

São os pontos chave para a saúde e o bem estar no trabalho remoto

WTA Medicina e Segurança do Trabalho

---

## Siga-nos nas redes sociais

Acompanhe as dicas e orientações para o teletrabalho



### **FACEBOOK**

WTA - Medicina do Trabalho e Engenharia de Segurança



### **INSTAGRAM**

@dra\_ergonomia



### **E-MAIL**

ergonomia@wtamedicinadotrabalho.com.br

---

Obrigada!!

