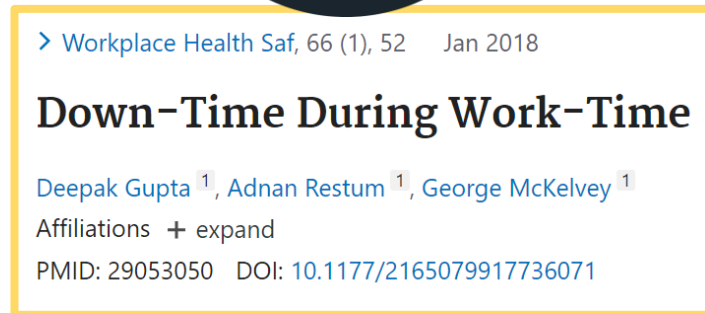
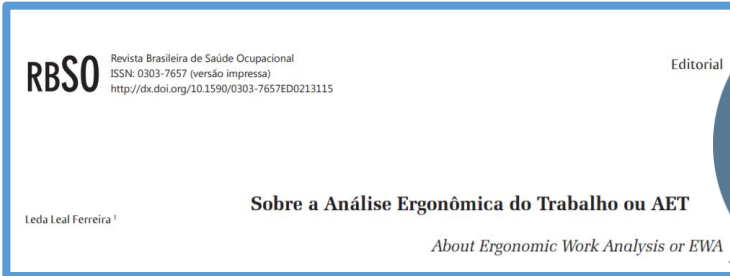


Ergonomia: como manter a integridade física no *home office*?

Objetivos

- Apresentar de forma simples e didática, orientações voltadas para à ergonomia durante o trabalho *home office*, no período isolamento social devido à pandemia de COVID-19;
- Estimular uma melhor adequação do trabalho em formato de *home office* em diversos aspectos para os servidores do IFCE.

Os estudos apontam uma necessidade de otimização do ambiente de trabalho



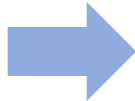
Análise do impacto do trabalho *home office* / escritório

Hipótese

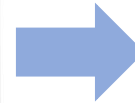


➤ Os trabalhadores no ambiente de escritórios / *home office* estão expostos a elevado tempo “sedentário”.

➤ Além dos riscos cardiovasculares e metabólicos à saúde, esse tempo sedentário pode ter impactos musculoesqueléticos e/ou cognitivos.



análise experimental



Resultados



Sugere-se que sessões prolongadas de trabalho em escritórios / *home office* podem ter consequências para o desconforto musculoesquelético e a função cognitiva.

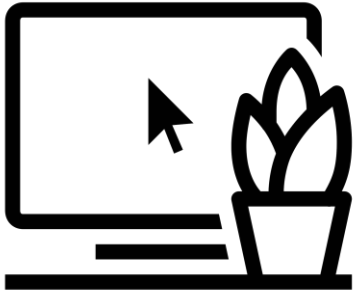
Conclusão



Deve-se adequar o ambiente de trabalho, tornando-o mais ergonômico, tanto em relação ao espaço quanto a performance.



**Neste contexto, vamos
sugerir algumas
orientações!**



FIQUE LONGE DAS DISTRAÇÕES!

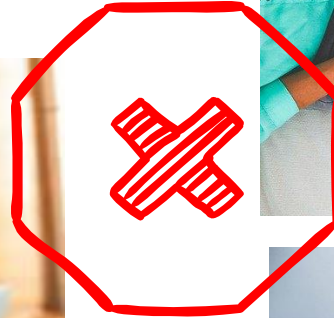
AMBIENTE CONFORTÁVEL

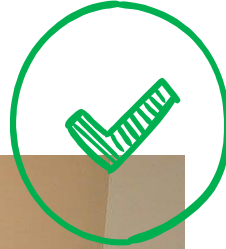


Tenha um ambiente separado
de Trabalho home office



NEM PENSAR!





Um ambiente ideal leva em consideração:

- Luz adequada
- Níveis de ruído
- Otimização do espaço



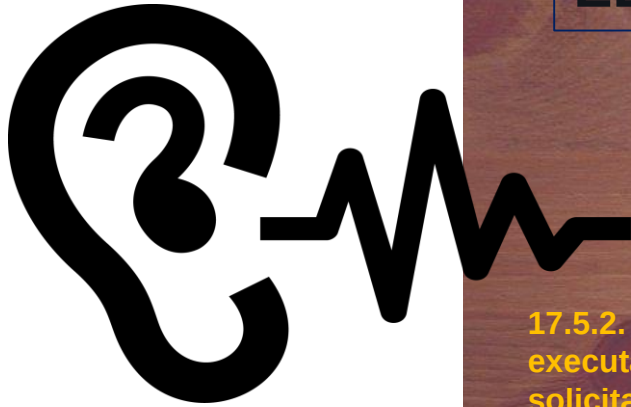
- x Não trabalhar em ambientes escuros.
- x De preferência luz de LED.

ILUMINAÇÃO

Iluminação de 500 Lux
Para o trabalho

	E (lux)	IRC/Ra*
Escrever, teclar, ler e processar dados	500	80





Ver NBR 10152/1987

ELEMENTOS DO AMBIENTE

Nível de ruído, temperatura,
velocidade e humidade do ar –NR17

17.5.2. Nos locais de trabalho onde são executadas atividades que exijam solicitação intelectual e atenção constantes, tais como: escritórios, são recomendadas as seguintes condições de conforto:

*níveis de ruído de acordo como estabelecido na NBR10152, norma brasileira registrada no INMETRO;

4 Condições gerais**4.2 Valores dB(A) e NC****4.1 Medição do ruído**

Estes valores são dados na Tabela 1.

São seguidas as disposições da NBR 10151 e as demais normas ABNT correspondentes.

Tabela 1 - Valores dB(A) e NC

Locais	dB(A)	NC
Hospitais		
Apartamentos, Enfermarias, Berçários, Centros cirúrgicos	35 - 45	30 - 40
Laboratórios, Áreas para uso do público	40 - 50	35 - 45
Serviços	45 - 55	40 - 50
Escolas		
Bibliotecas, Salas de música, Salas de desenho		
Salas de aula, Laboratórios		
Circulação		
Hotéis		
Apartamentos		
Restaurantes, Salas de Estar		
Portaria, Recepção, Circulação		
Residências		
Dormitórios		
Salas de estar		
Auditórios		
Salas de concertos, Teatros		
Salas de conferências, Cinemas, Salas de uso múltiplo		
Restaurantes		
Escritórios		
Salas de reunião		
Salas de gerência, Salas de projetos e de administração		
Salas de computadores		
Salas de mecanografia		
Igrejas e Templos (Cultos meditativos)		
Locais para esporte		
Pavilhões fechados para espetáculos e atividades esportivas		

Residências**Dormitórios****Salas de estar****Auditórios****Níveis de ruídos****dB(A)****I****NC**

Notas: a) O valor inferior da faixa representa o nível sonoro para conforto, enquanto que o valor superior significa o nível sonoro aceitável para a finalidade.

b) Níveis superiores aos estabelecidos nesta Tabela são considerados de desconforto, sem necessariamente implicar risco de dano à saúde (ver Nota g do Capítulo 1).

O importante é deixar
o ambiente agradável
e confortável.

ELEMENTOS DO AMBIENTE

Nível de ruído, temperatura,
velocidade e umidade do ar –NR17

Índice de temperatura efetiva entre
20 °C e 23 °C;

- Velocidade do ar não superior a
0,75 m/s;
- Umidade relativa do ar não
inferior a 40%;

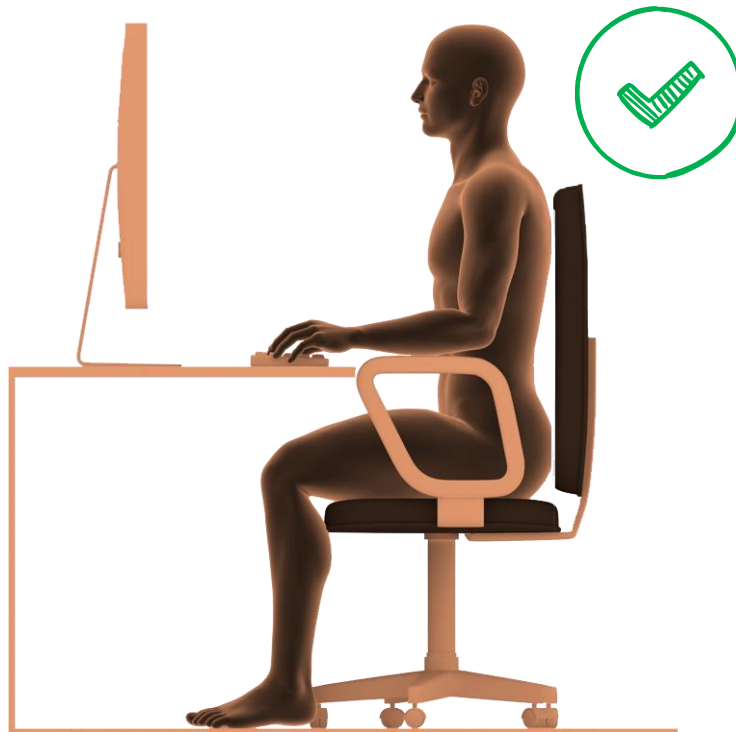
**Otimize aspectos
posturais, evite
desconfortos e melhore
o seu rendimento.**

**Ajustes posturais e
comportamentais à sua
estação de trabalho são
essenciais!**

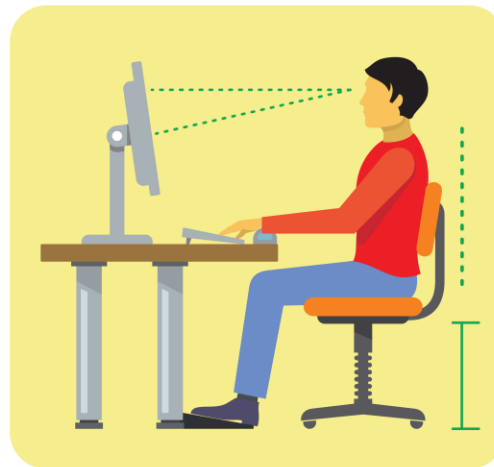


**Boa postura evita
tensões musculares**

**Alinhamento entre às articulações
para os níveis de neutralidade**



Tensões musculoesqueléticas



Postura **correta** ao sentar na frente do computador

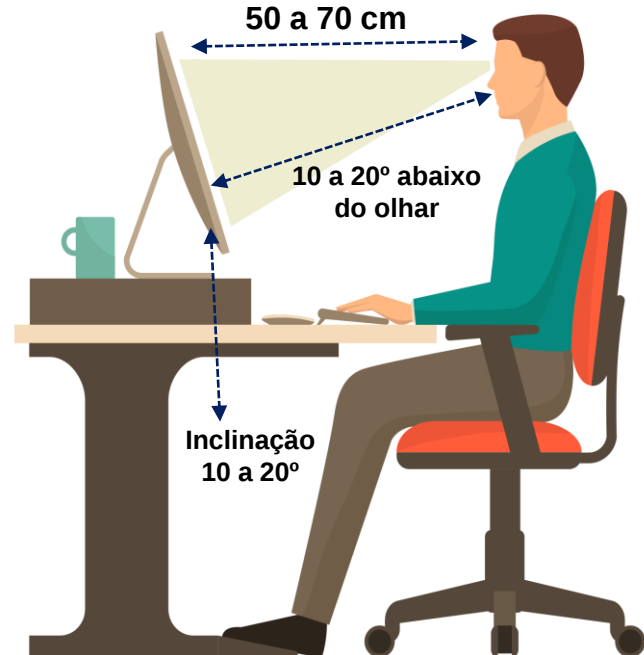


Relação do servidor e monitor

MONITOR

Como adequar o seu monitor?

- O topo do monitor deve estar na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo;
- A posição do monitor de estar entre 50 e 70 cm de distancia dos olhos;
- O ângulo de visão para a tela do monitor deve ser de 0 a 20°



FADIGA VISUAL



MONITOR

Como adequar o seu monitor?

- Evite o ofuscamento. Cuidado com luzes incidindo direto sobre os seus olhos (como luminárias de mesa);
- Os documentos utilizados devem estar perto da tela (por ex. em pranchetas);
- Ilumine bem o ambiente onde está localizado o computador;
- Se necessário, utilize um filtro antirreflexo na tela do computador.

ERGONOMIA ORGANIZACIONAL



**Evitar trabalhar em
horários noturnos
prolongados.
Estabelecer uma
rotina diária.**



**Estabeleça horário de
início e fim do
trabalho, bem como
horário da refeição
(ter horário como na
empresa)**

ERGONOMIA ORGANIZACIONAL



Constitua uma pausa de 8 a 10 minutos a cada hora trabalhada (levante, saia do local de trabalho, faça alguns exercícios, relaxe o corpo e a mente, beba água e vá ao banheiro, caso necessário)



ERGONOMIA ORGANIZACIONAL

Trace metas
possíveis de serem
cumpridas



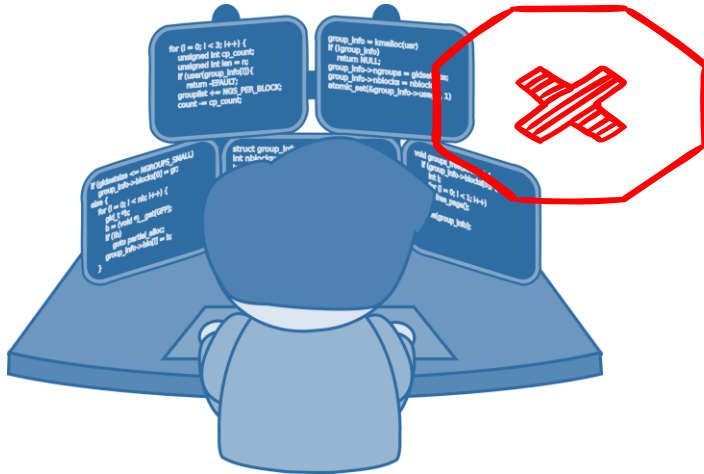
ERGONOMIA ORGANIZACIONAL

Oriente a família de que você está em horário de trabalho e não pode ser interrompido (se possível).



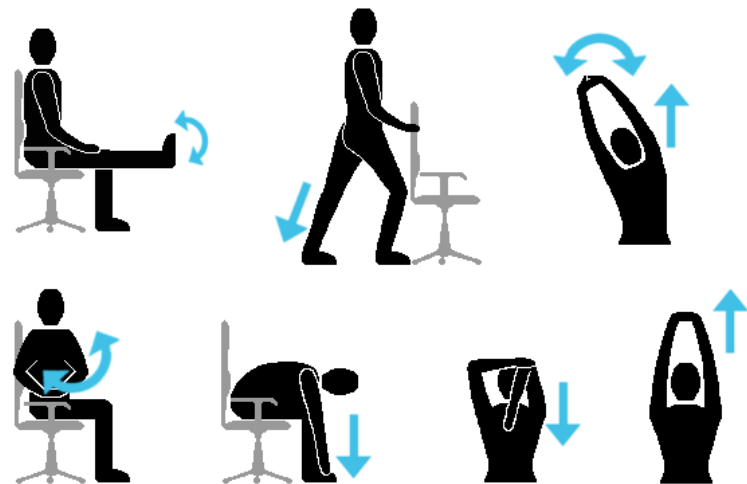
ERGONOMIA ORGANIZACIONAL

Evite fazer mais de duas tarefas ao mesmo tempo (se possível)



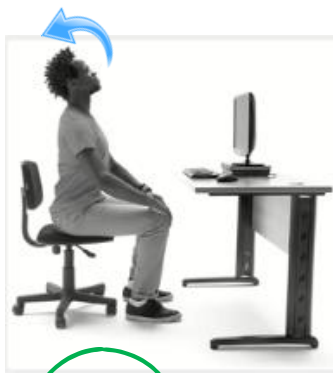
VAMOS ALONGAR ??

Realizar antes, durante e
após à jornada de trabalho,
se possível!



Alongamentos

Mobilização da Coluna Cervical



Alongamentos

Alongamento da Região do Pescoço



PARA BAIXO



Alongamentos

Alongamento dos Flexores de Punho e Dedos



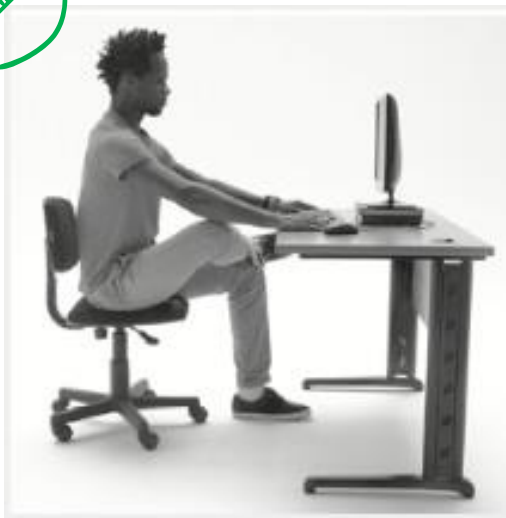
Alongamentos

Rotação do Tronco



Alongamentos

Alongamento da Região Glútea



Alongamentos

Alongamento da Região Posterior da Coxa e da Perna



Alongamentos

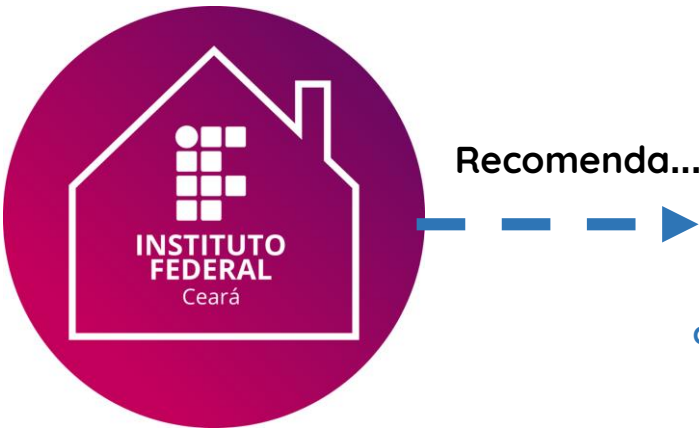
Alongamento da Região Anterior da Coxa



E nunca é
exagero
relembrar ...



Siga as recomendações das autoridades de saúde para a prevenção da COVID-19. Mantenha-se saudável!



Lave as mãos
com água e sabão
diversas vezes ao dia



Tenha sempre
álcool em gel por perto.
Esterilize as mãos



Se tossir ou espirrar,
proteger a boca e
nariz



Evite levar as mãos
ao rosto principalmente
boca, nariz e olhos



Alimente-se bem e
mantenha-se hidratado.
Beba bastante água,
coma
frutas e verduras



ELABORAÇÃO

Prof. Dr Francisco Adelvane de Paulo Rodrigues

(Campus Camocim)

rodrigues.francisco@ifce.edu.br

Tuyra Francisca Castro e Silva

(Fisioterapeuta - Campus Fortaleza)

tuyra.castro@ifce.edu.br

Referências

Baker et al. The Short Term Musculoskeletal and Cognitive Effects of Prolonged Sitting During Office Computer Work. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, 15(8), 2018.

Ergonomia, direito de todos. **Boletim ABN**, n 26, v.11 p 1-32, 2013.

Gupta, D; Restum A, McKelvey, G. Down-Time During Work-Time 2018;66(1):52, 2018.

Ferreira NL, Soffiatti CA, Mauler F, Neto JPC, George MI, Alexandre NMC, Alves OD, Paraizo R. **Manual sobre ergonomia**. Universidade de Campinas (UNICAMP), 2001.

RIBEIRO, Cristina. **Alongamento e Postura** [recurso eletrônico]: um guia prático. São Paulo: Summus, 2016.

