



COVID-19

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA TRABALHO:

HOME OFFICE

Fonte:

Conteúdo produzido pelo CREFITO-15

Edição: março/2020



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional



COVID-19

AMBIENTE

Tenha um **ambiente separado** próprio para realizar o trabalho **home office**.



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional



COVID-19

ILUMINAÇÃO

Iluminância de
500 Lux para o
trabalho.

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



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional



COVID-19

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;



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional



COVID-19

ELEMENTOS DO AMBIENTE

Nível de ruído, temperatura,
velocidade e humidade do
ar - **NR17**

- índice de temperatura efetiva entre 20°C (vinte) e 23°C (vinte e três graus centígrados);
- velocidade do ar não superior a 0,75m/s;
- umidade relativa do ar não inferior a 40% (quarenta por cento).



SISTEMA COFFITO/CREFITOs
Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional



COVID-19

BOA POSTURA

Alinhamento entre as articulações para os níveis de neutralidade.



SISTEMA COFFITO/CREFITOS
Conselho Federal e Conselhos Regionais de Fisioterapia e Terapia Ocupacional

MONITOR

Como adequar o seu **monitor**?

- O topo do monitor deve estar na **altura dos olhos** ou ligeiramente abaixo;
- A posição do monitor deve estar entre **50 e 70 centímetros de distância dos olhos**;
- O ângulo de visão para a tela do monitor deve ser de **10 a 20°**;





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 (em pranchetas);
- **Ilumine bem o ambiente** onde está localizado o computador;
- Se necessário, utilize um **filtro antirreflexo** na tela do computador.



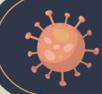


COVID-19

ERGONOMIA ORGANIZACIONAL

- Evite trabalhar à noite, ou seja, dê preferência ao **horário comercial** durante o dia, estabelecendo uma rotina todos os dias;
- **Estabeleça horário de início e fim do trabalho**, bem como horário da refeição (ter horário como na empresa);
- Constitua uma **pausa de 8 a 10 minutos a cada hora** trabalhada (nessa pausa, saia do local de trabalho, faça alguns exercícios, relaxe o corpo e a mente, beba água e vá ao banheiro, caso necessário);
- **Organize os materiais de trabalho** de forma a ter aqueles que utiliza com mais frequência, mais próximos e de fácil acesso.
- **Evite metas de trabalho**, e se não possível, organize para que as mesmas possam ser cumpridas.





ERGONOMIA COGNITIVA

- Se possível, utilize a **internet via cabo** a fim de ter uma conexão mais rápida;
- **Oriente a família de que você está em horário de trabalho e não pode ser interrompido**, procure ter uma interação com eles nas pausas, mas sem exigências cognitivas extras pela família (se possível);
- **Evite reflexos na tela do computador;**
- **Evite fazer mais de duas tarefas ao mesmo tempo** (se possível);
- Utilize fonte Times New Romanes ou Arial, com tamanho 12 ou 14 e espaçamento 1,5 e **zoom de mais de 100%**.

