



**FURG**  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE



# Recomendações Ergonômicas para Trabalhos em Home Office

# HOME OFFICE

**Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas**

**Diretoria de Atenção à Saúde**

**Coordenação de Segurança do Trabalho**



**FURG**  
UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE

# ÍNDICE DE CONTÉÚDO

- 4**    **Conceitos Gerais**
- 6**    **Dicas para implementar no seu home office e garantir bem-estar e produtividade**
- 8**    **Como sentar em frente ao computador**
- 9**    **Recomendações para o uso correto de Smartphones e Tablets**
- 10**   **Postura adequada para utilizar dispositivos móveis**
- 11**   **Benefícios do Alongamento durante o Home Office**
- 13**   **Alongamento durante o trabalho sentado**
- 14**   **Bibliografias Consultadas**

## CONCEITOS GERAIS

### ERGONOMIA NO HOME OFFICE

**O presente manual tem como objetivo apresentar conceitos e orientações ergonômicas para prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) com aplicação para o uso do computador e de dispositivos móveis como notebooks, tablets e celulares, buscando a qualidade de vida do servidor no contexto atual de home office.**



**Prezar pela ergonomia no home office é muito importante para respeitar a sua saúde**



**Ergonomia é o conjunto de regras e procedimentos que visam os cuidados com a saúde do profissional, dentro e fora do seu ambiente de trabalho. Para isso, são considerados fatores como características físicas, fisiológicas e psicossociais dos trabalhadores e do ambiente de trabalho.**

**Os princípios da aplicação seguem a norma regulamentadora do Ministério do Trabalho e Emprego - NR 17, que busca aumentar a qualidade de vida e evitar problemas ocasionados por condições inadequadas.**



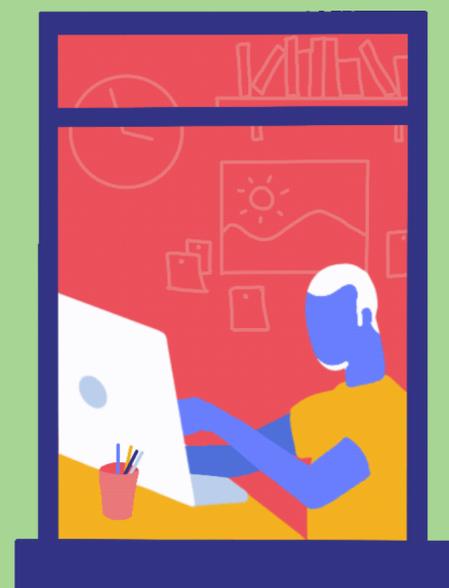


## Dicas para implementar no seu home office e garantir bem-estar e produtividade:



- **Garanta boa iluminação, de modo que não haja sombra no monitor, e tampouco incomode seus olhos.**

- **Busque um local com boa ventilação. Ambientes com janelas são os melhores.**



- **Escolha um ambiente silencioso. Alguns ruídos tendem a perturbar e a irritar, dificultando a concentração. Caso não seja possível, fones de ouvido e músicas suaves são boas opções para manter o bem estar e atenção.**



**As pausas também colaboram para maior conforto durante o expediente. Mantenha uma rotina. Estabeleça horários e, se possível, crie um ritual de início, pausas e fim do expediente.**

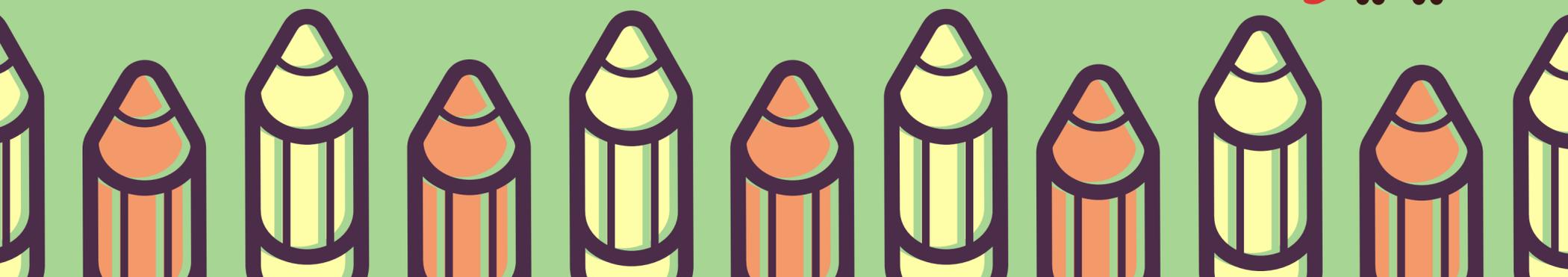


**Use roupas confortáveis e evite trabalhar na cama ou sofá e ficar de pijama.**



**Tenha hábitos saudáveis. A prática de exercícios físicos, uma alimentação adequada e sono de qualidade ajudam a melhorar a produtividade e reduzir doenças.**

**Mantenha uma boa postura. Postura inadequada reduz a produtividade e afeta a sua saúde.**



# Como sentar em frente ao computador

Centro do monitor na altura dos olhos

Cabeça, pescoço e ombros alinhados

Encosto da cadeira levemente inclinada para trás

Coxas encostadas no assento e joelhos um pouco abaixo do quadril

Punhos em modo neutro (sem dobrar)

Teclado na altura do cotovelo em um ângulo de 90°

Pés sempre apoiados no chão ou em suporte



Assento muito baixo e os joelhos dobrados

Encosto muito inclinado para trás

Cotovelos muito baixo em relação ao teclado



# Recomendações para o uso correto de Smartphones e Tablets



O uso de dispositivos móveis está fazendo parte da nossa rotina de trabalho em casa, por isso, devemos seguir algumas recomendações para que possamos desenvolver as atividades de forma correta, evitando a sobrecarga da musculatura principalmente da região do pescoço, o que pode gerar desconforto e agravos a saúde, prejudicando a rotina de trabalho.



## Posição adotada em pé

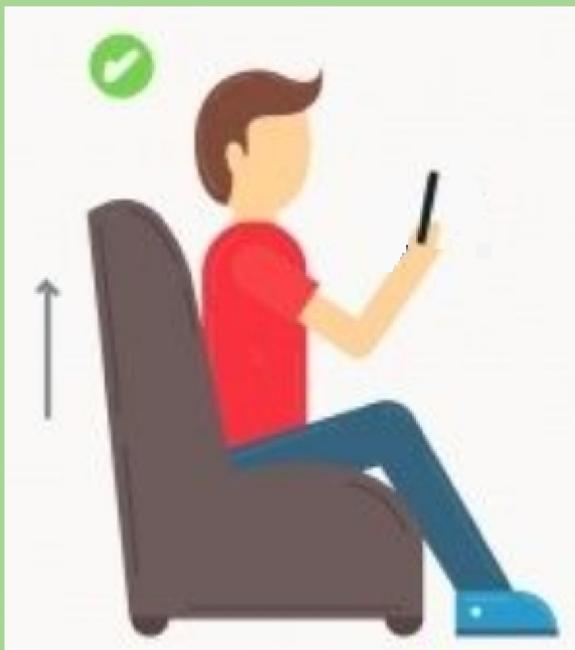


**Cabeça na posição neutra**  
**Braços elevados e celular na altura dos olhos**

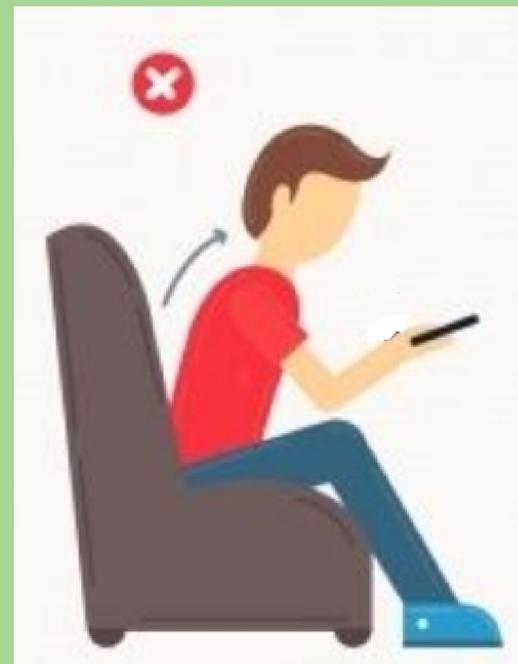


**Evitar flexão do pescoço**

## Posição adotada sentada



**Coluna reta e apoiada no encosto**  
**Quadril totalmente sobre o assento**  
**Braços elevados e celular na altura dos olhos, 40cm de distância aproximadamente.**



**Evitar flexão do pescoço e afastar a coluna do encosto da cadeira**



**Lembre -se de piscar com maior frequência durante o uso do celular e sempre que possível apoie os cotovelos quando estiver sentado, sobre uma mesa ou braço do sofá.**

# Benefícios do Alongamento durante o Home Office

11



Trabalhar em casa e horas em frente ao computador vem nos sobrecarregando de tarefas que muitas vezes exigem muito do nosso corpo, da nossa mente e principalmente da nossa musculatura.

Por isso, o alongamento é de extrema importância para dar início as atividades de trabalho, durante, através de uma pausa para aliviar a fadiga e tensão muscular, e ao final do expediente, sendo um momento de relaxamento e alívio das tensões do dia a dia.

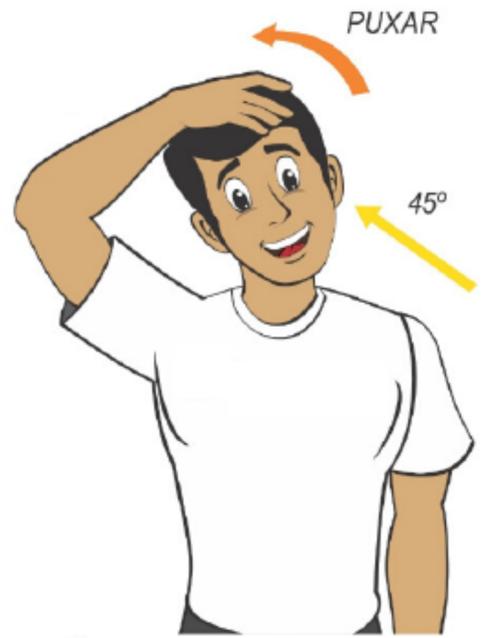


## BENEFÍCIOS:

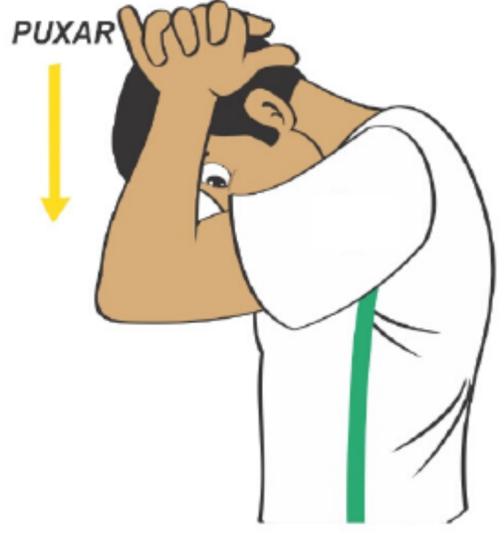
- Diminui a tensão muscular ;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Auxilia na melhora da postura;
- Alivia dores musculares;
- Aumenta a concentração;
- Combate o estresse;
- Proporciona bem-estar físico e mental.



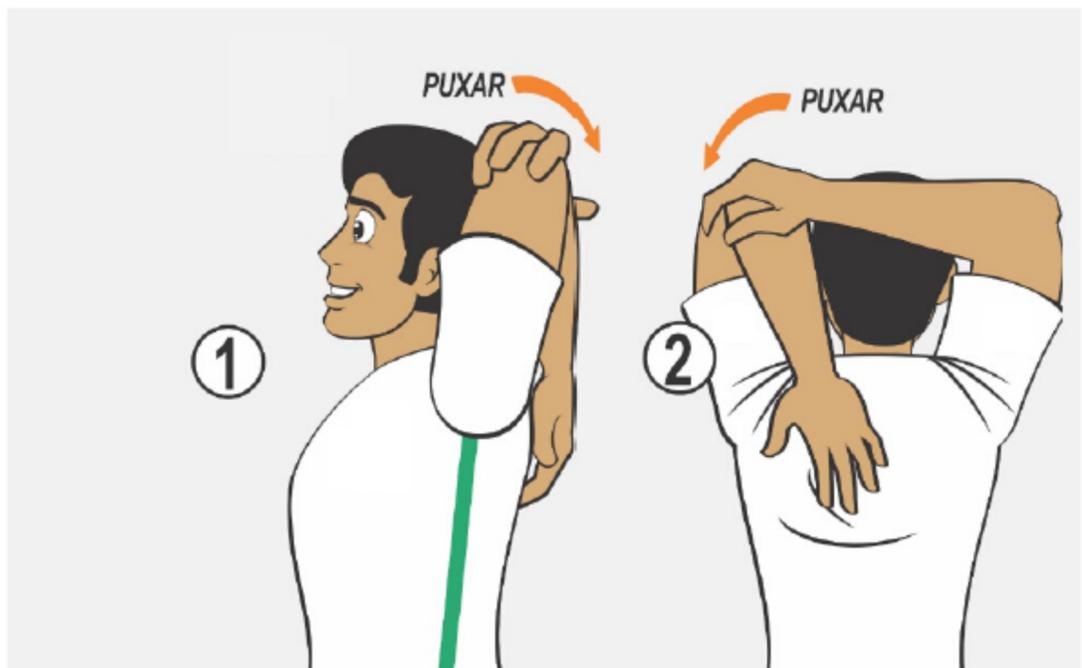
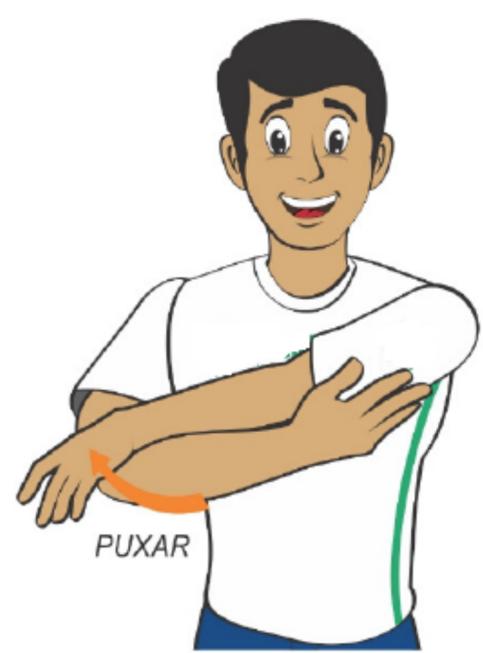
# ALONGAMENTO CERVICAL



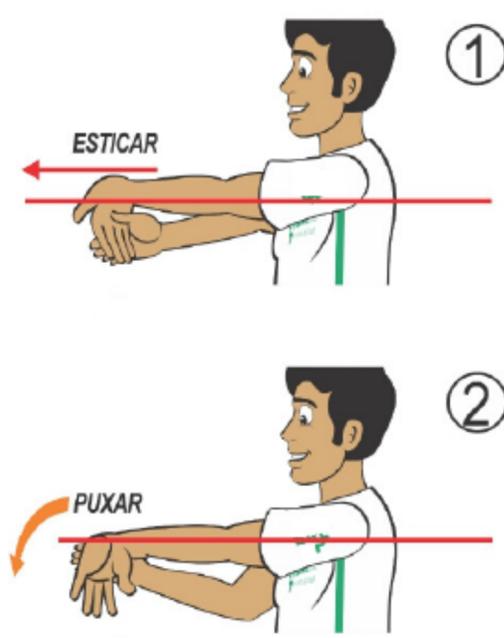
Projete levemente sua cervical à frente, preservando a postura do tronco



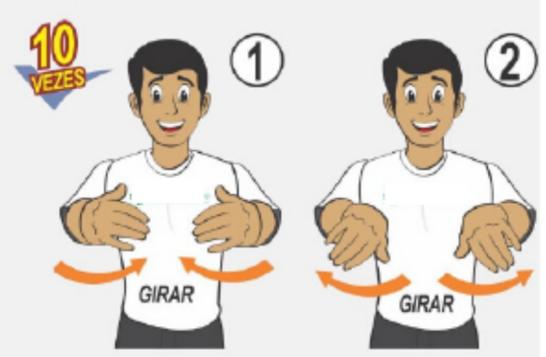
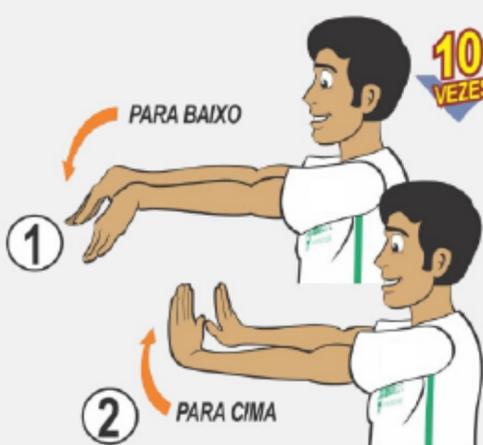
# ALONGAMENTO OMBROS E BRAÇOS



# ALONGAMENTO PUNHO E MÃO



Mantenha os braços abaixo da linha do ombro e suba e desça as mãos verticalmente



Mantenha os braços abaixo da linha do ombro e gire os punhos para dentro e para fora

# Alongamento durante o Trabalho Sentado



Extensão dos dedos e punhos (Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos (Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão da coxa



Abdução e rotação externa da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

**Mantenha a posição por 20 segundos.**

# Bibliografias Consultadas

**Norma Regulamentadora N° 17 - Ergonomia**

**<http://www.trabalho.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacao/normas-regulamentadoras/norma-regulamentadora-n-17-ergonomia>**

**[https://www.canva.com/pt\\_br/](https://www.canva.com/pt_br/)**

**[http://www.hsv.org.br/noticias/A\\_cervicalgia\\_e\\_293.php](http://www.hsv.org.br/noticias/A_cervicalgia_e_293.php)**

**Health&Care | tech for health. health for people.  
([nucleohealthcare.com.br](http://nucleohealthcare.com.br))**

**<https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/projeto/projeto-ginastica-laboral>**

**[https://www.freepik.com/free-vector/pack-correct-incorrect-postures\\_1154742.htm](https://www.freepik.com/free-vector/pack-correct-incorrect-postures_1154742.htm)**