

# ERGONOMIA NO HOME OFFICE



**Este e-book foi produzido em parceria com a fisioterapeuta Karin Rocha Idalgo.**



[@ft.karinrocha](#)

# Introdução

Parece que o home office chegou para ficar, não é mesmo?

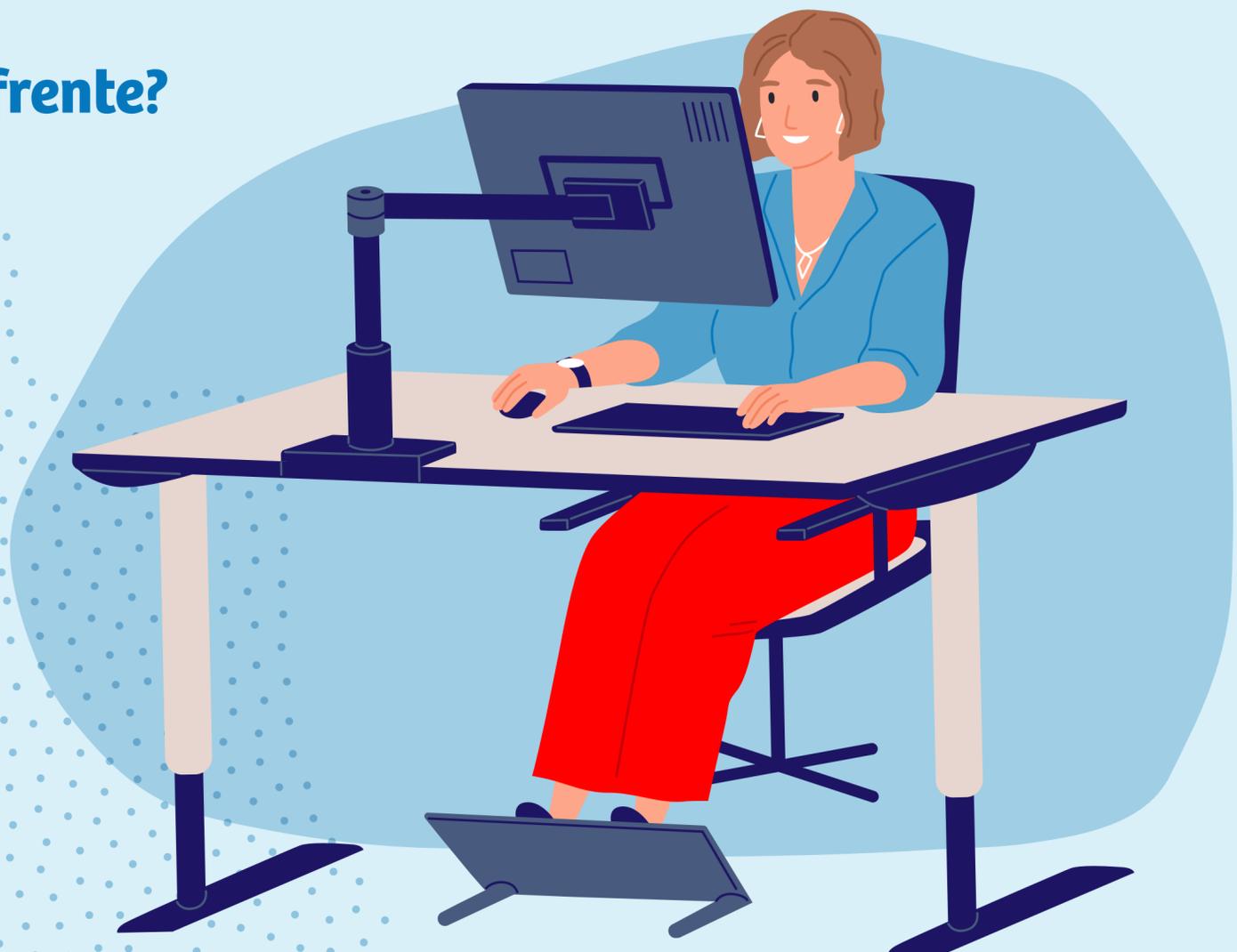
Em junho de 2020, o Brasil atingiu a marca de **20 milhões de pessoas trabalhando em casa**, o que exige alguns cuidados extras.

Um desses cuidados está relacionado à **ergonomia**. Essa ciência relaciona o ser humano e o modo como ele realiza o seu trabalho.

Em outras palavras, ela tem como objetivo **promover um ambiente mais saudável**, orientando o uso dos recursos adequados, como **cadeiras, mesas, iluminação**, entre outros.

Então, nesse e-book, você vai aprender um pouco mais sobre a importância da ergonomia no home office e vai conferir dicas práticas para manter sua saúde trabalhando em casa.

## Vamos em frente?



# Por que se preocupar com a ergonomia no home office?

Estar em casa nos dá algumas liberdades, como trabalhar com uma roupa mais confortável ou sentar naquela poltrona que simplesmente parece que nos abraça. A cama, logo ali ao lado, também é um convite permanente para pegar o notebook e trabalhar encostado nos travesseiros e almofadas.

Além disso, a maioria de nós não tem os móveis ideais para o home office. Então, a mesa de trabalho é improvisada, assim como a cadeira. Faltam recursos, como mouse pads, para dar apoio aos pulsos e uma iluminação adequada.

Esses pequenos caprichos, que parecem inofensivos à primeira vista, podem prejudicar — e muito! — a nossa saúde. **A má postura, o uso incorreto do teclado e até a altura da mesa que usamos para trabalhar podem gerar o que chamamos de doenças ocupacionais.**

Por exemplo, trabalhando em uma posição inadequada, você pode começar a sentir dores nas costas ou nos braços. Se a sua mesa de trabalho for muito alta ou muito baixa, seus pulsos podem começar a doer ao digitar.



A falta de uma iluminação adequada pode causar alterações no seu sono, levando à falta ou excesso de sono durante o dia.

Passar muito tempo sentado, na mesma posição, pode prejudicar a sua circulação sanguínea, causando formigamento ou inchaço nas pernas e nos pés.

E muito tempo com esses problemas pode causar danos permanentes, como **tendinite, LER - Lesão por Esforço Repetitivo, problemas de coluna, entre muitos outros.**

A ergonomia no home office tem como objetivo evitar que você passe por qualquer um desses problemas, mantendo sua saúde física e emocional em dia. Mas ela não serve apenas para que você não tenha problemas. Ela também traz benefícios.

**Confira no próximo capítulo!**



# Como a ergonomia no home office pode te ajudar a ter uma vida mais saudável

Ter um ambiente de trabalho ergonômico, mesmo em casa, pode trazer diversos benefícios a você. Veja:

## Mais disposição

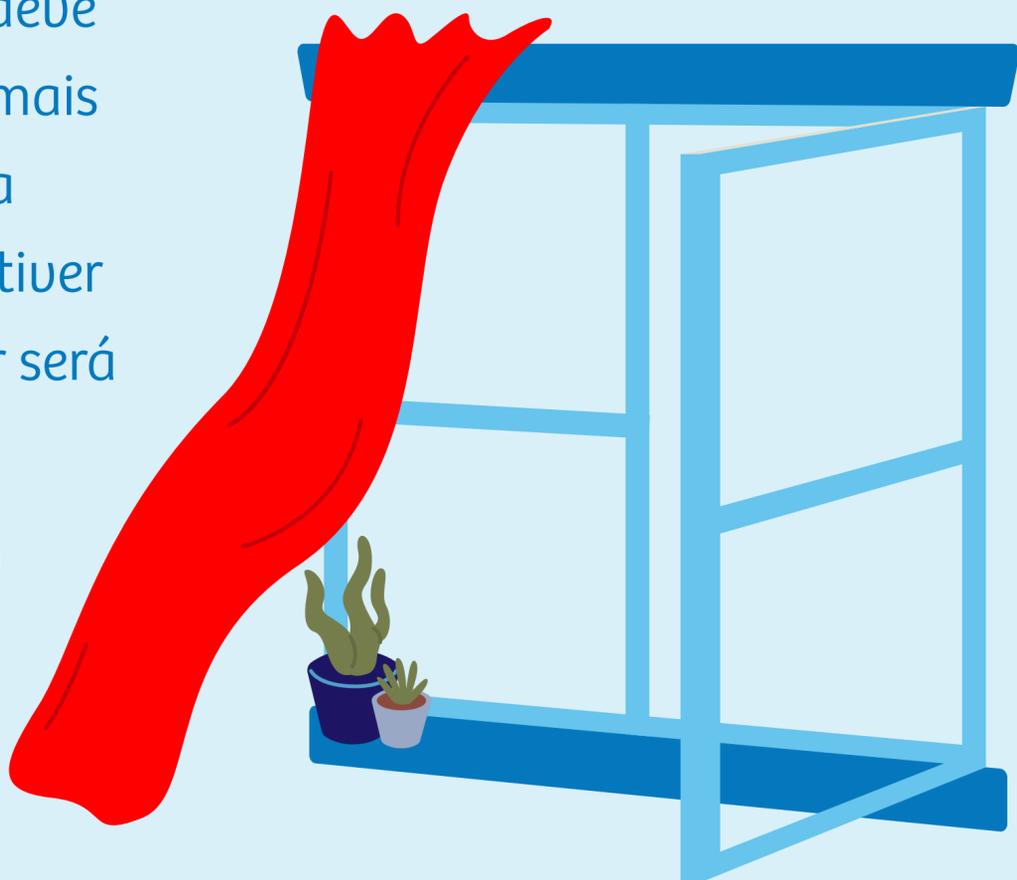


Se você se senta em uma cadeira adequada, tem uma mesa na altura certa e usa os recursos necessários para o trabalho, evita que seus músculos e articulações sejam exigidos de maneira excessiva.

Desse modo, aquelas dores nas costas, no pescoço e nas pernas desaparecem. **Como consequência, você sente maior disposição para realizar suas tarefas, sejam as de trabalho ou lazer.**

Um ponto importante que você deve levar em consideração para ter mais disposição é a **ventilação** da sua casa. Quanto mais ar puro você tiver circulando pelo ambiente, maior será a qualidade da sua respiração.

**Com mais oxigênio entrando no seu organismo, seus órgãos e, principalmente, seu cérebro, ficam mais despertos e têm um melhor funcionamento.**



## Melhora no sono

A iluminação é um fator muito importante no home office. Ambientes com **muita luz** prejudicam a visão e **deixam seu organismo em estado de alerta**. Já os ambientes **pouco iluminados** fazem seu organismo pensar que está na hora de relaxar e se preparar para dormir, **levando ao sono**.

Nesse sentido, é fundamental cuidar para que o seu local de trabalho tenha a quantidade de luz ideal. Desse modo,  **você não sente sono e cansaço ao longo do dia e não fica desperto na hora que tem que dormir**.



## Maior produtividade

Com o ambiente de trabalho adequado em casa, você **não fica buscando uma posição mais confortável o tempo todo** e não perde a concentração por qualquer ruído.

A **boa luminosidade** contribui para a realização das suas tarefas, **afastando o sono e o cansaço**. Assim, sua **produtividade aumenta, os prazos são cumpridos e você pode aproveitar melhor o tempo com a sua família**.

## Mais saúde para você

Em 2019, quase 39 mil profissionais foram afastados do trabalho por **LER/DORT (Lesões por Esforço Repetitivo e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho)**.

Esses dois grupos de doenças compreendem **tendinites, bursites, hérnias, mialgias e síndrome do túnel do carpo, entre outras, e atingem mais o pescoço, braços e mãos**.

Se você se preocupa com a ergonomia no home office, pode evitar esses distúrbios e melhorar a saúde. Esses são os dois pilares da ergonomia.

Mas como garantir que seu ambiente de trabalho em casa está de acordo com as melhores práticas ergonômicas?

**É o que você confere no próximo capítulo!**

# Melhores práticas de ergonomia em casa

Se você está se perguntando se tornar seu ambiente de trabalho em casa mais ergonômico vai dar muito trabalho, saiba que a resposta é **NÃO!** Com medidas simples, **é possível cuidar da sua saúde e aproveitar todos os benefícios da ergonomia na sua vida.** Confira:

## Use a cadeira ideal de trabalho

A cadeira ideal para trabalhar possui **regulagem de altura** para que ela seja ajustada de acordo com a altura da sua mesa.

Ao se sentar na cadeira, seus **joelhos devem ficar em um ângulo de 90°**. Se você sentir que eles ficam muito esticados, é recomendado usar um **descanso para os pés**.

O encosto também é de grande importância, assim como o assento da cadeira.

**Ambos devem ser estofados e promover conforto.** Além disso, sua **coluna deve ficar ereta**.

O **descanso para braços** deve ser **regulável**, de forma que fique a uma altura adequada para que você apoie seus braços. Eles **ajudam a relaxar a musculatura do pescoço**, evitando dores ao final do dia.



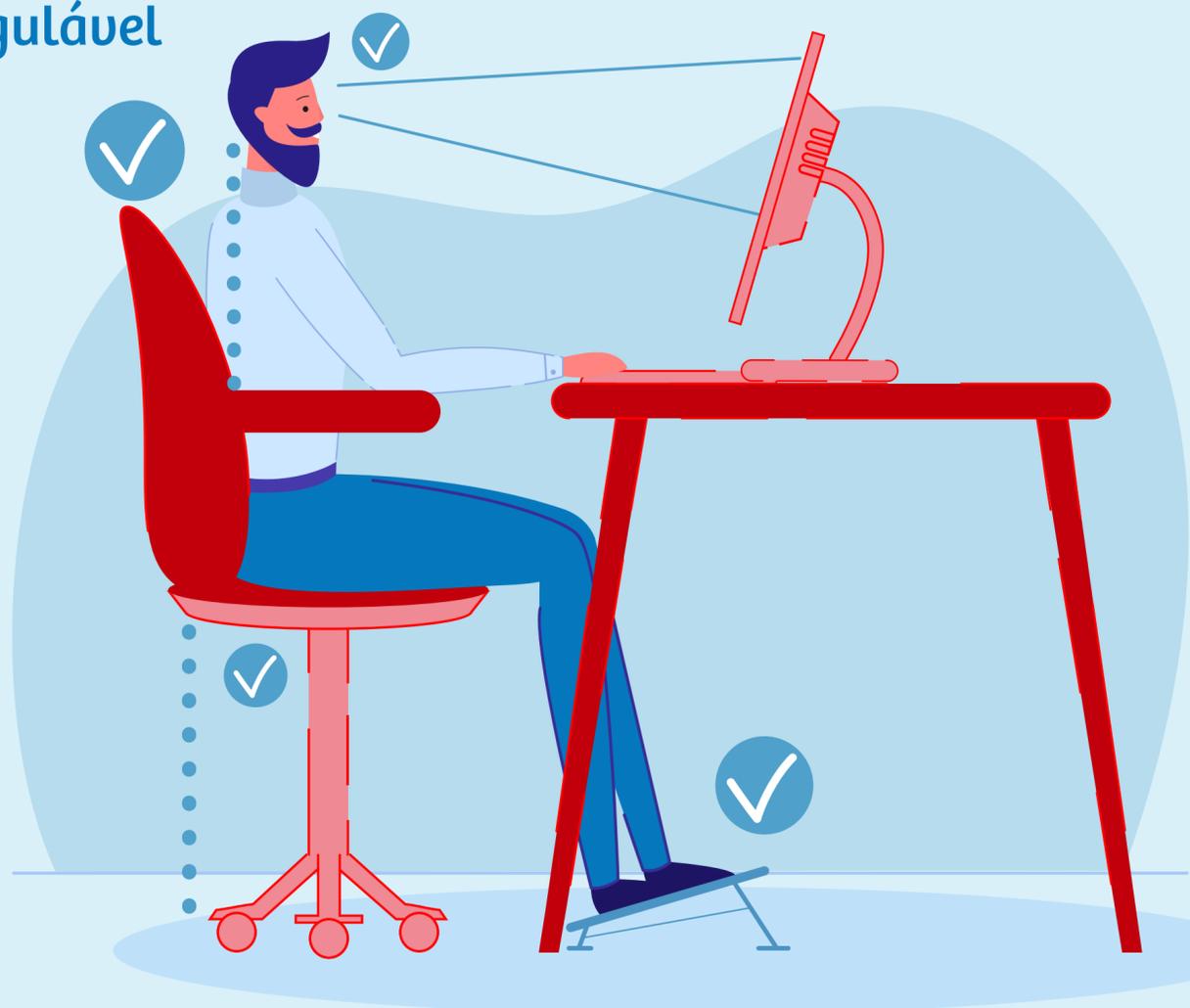
## Mantenha a postura ao trabalhar com o notebook

O notebook se tornou um verdadeiro coringa em nossas vidas. Além de economizar espaço, ele pode ser levado para qualquer lugar. Inclusive, a cama, o sofá, a rede e qualquer lugar super confortável. Por isso, é fundamental obedecer a algumas regrinhas para não acabar com dores nas costas, ombros e pescoço.

A primeira dica é que a tela do notebook deve estar na altura dos seus olhos. Desse modo, você não precisa abaixar ou levantar a cabeça para ler as informações.

O braço e o antebraço devem formar um **ângulo de 90°**. Por isso, ter uma cadeira com descanso para braços regulável é fundamental. Os **punhos devem ficar retos**.

Para melhorar sua postura ao usar o notebook, uma boa dica é **conectá-lo a um monitor, teclado e mouse externos**. Assim, não tem como fugir de uma mesa ou um suporte próprio para uso do laptop.



## Pratique ginástica laboral

Pausar o trabalho por 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados é uma excelente prática para recuperar a vitalidade. Ainda mais se você aproveitar esse intervalo para praticar uma ginástica laboral.

Não precisa de muito espaço, nem de equipamentos específicos.

Veja algumas dicas:



### **FLEXÃO DA CABEÇA PARA FRENTE:**

em posição ereta, abaixe a cabeça tentando tocar o queixo no peito. Use as mãos para pressionar a cabeça para baixo e ajudar no movimento. Mas sem exageros! Mantenha a posição por 20 segundos.



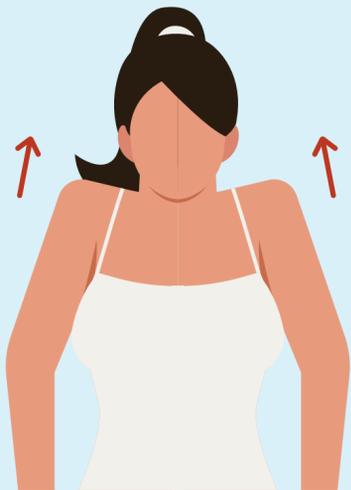
### **FLEXÃO DE CABEÇA PARA TRÁS:**

mova a cabeça para trás, como se quisesse olhar o céu. Vá o máximo que conseguir, impulsionando o peito para frente. Permaneça por 20 segundos. Se sentir enjoo ou tontura, interrompa o exercício.



### **GIRO DA CABEÇA:**

sentado ou em pé, mantenha a coluna ereta e faça movimentos circulares com o pescoço. Três vezes para um lado, três vezes para o outro.



### **GIRO DE OMBROS:**

sentado ou em pé, faça movimentos circulares com os ombros. Primeiro três vezes para trás, depois três vezes para frente.



### **GIRO LATERAL DA CABEÇA:**

gire a cabeça para o lado direito, olhando para baixo. Use a mão direita para alongar um pouco mais. Faça o mesmo para o lado esquerdo, permanecendo 20 segundos em cada posição.



### **ESPREGUIÇADA:**

fique em pé e estique os braços acima da cabeça, como se estivesse se espreguiçando. Mantenha os pés firmes no chão. Outra variação é ficar na ponta dos pés, também esticando os braços o máximo possível. Permaneça por 20 segundos.



### **PAVÃO:**

junte as mãos nas costas e eleve os braços o quanto puder, sempre mantendo a coluna ereta.

Mantenha por 35 segundos.



### **BRAÇOS ABERTOS:**

com os braços ao lado do tronco, eleve os dois até a altura dos ombros, sempre mantendo eles esticados. Permaneça por 20 segundos.

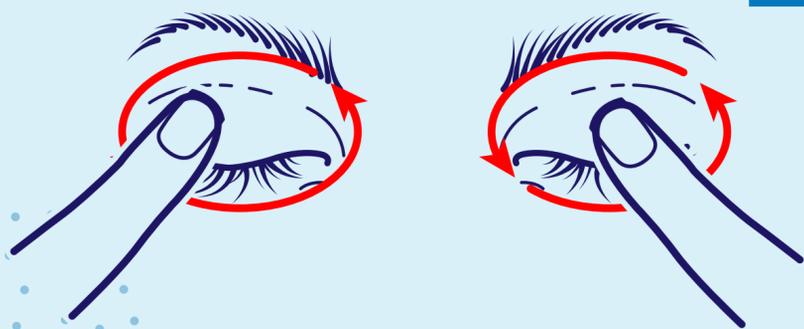


### **NÓ:**

coloque um braço por trás da cabeça, posicionando a mão entre as escápulas. O outro braço vai por trás das costas, tentando alcançar a outra mão. Se conseguir, segure uma mão na outra. Caso não seja possível, você pode segurar uma toalha de rosto com as mãos para manter a posição por mais tempo. Permaneça por 30 segundos.

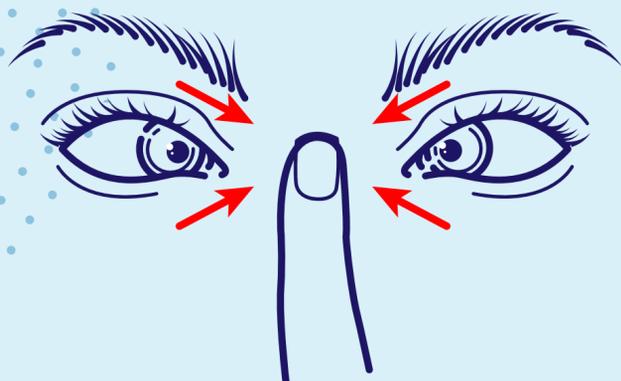
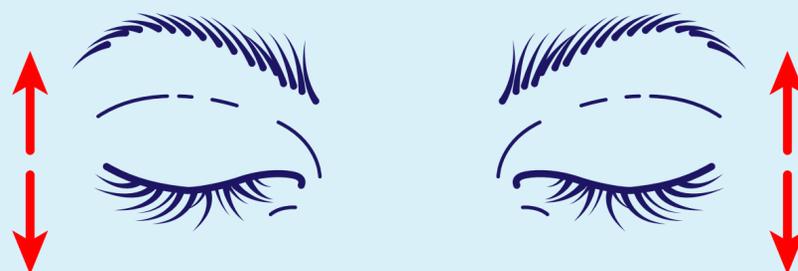
# Cuide dos seus olhos

Assim como nossos músculos e articulações, **os olhos também cansam de trabalhar o dia todo**. Portanto, é fundamental cuidar deles tanto quanto do restante do corpo. Veja algumas dicas:



- 1.** Ao acordar, feche os olhos e massageie os globos oculares **com os dedos indicadores e médios, fazendo movimentos circulares**. Não pressione demais..

- 2.** Feche os olhos **apertando bem as pálpebras e abrindo-as novamente**. Pisque cerca de **20 vezes** e recomece o exercício.



- 3.** Posicione o **dedo indicador a mais ou menos 10 cm do nariz** e **fixe o olhar nele**. Gire a cabeça para a direita e a esquerda, sem deixar de olhar para o dedo. Faça dez vezes para cada lado.

## Evite o estresse

O **estresse** é responsável por diversos outros problemas, como: **mau humor, insônia e até depressão**. Por isso, é importante que você fique **atento a qualquer sinal de que algo está te deixando irritado ou ansioso**. Boas maneiras de evitar o estresse são:



### PRATICAR UMA ATIVIDADE FÍSICA:

Você não precisa ir à academia todos os dias, caso não goste. Já é possível fazer aulas de yoga, pilates, tai chi chuan e ginástica funcional, entre outras modalidades, em casa. Tudo o que você precisa é encontrar aquela atividade que te motive a continuar se exercitando de forma contínua.



### CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO:

a alimentação tem grande influência no nosso estado de ânimo e na nossa capacidade cognitiva. Sendo assim, não pule refeições e dê preferência a alimentos nutritivos, como verduras, legumes, frutas, cereais e leguminosas.



### **TER UM HOBBIE:**

terminar o dia de trabalho e sentar na frente da televisão pode não ser a melhor forma de evitar o estresse. Desse modo, nossa sugestão é que você desenvolva um hobby. Pode ser jardinagem, artesanato, xadrez, o que você preferir.



### **PASSAR MAIS TEMPO COM A FAMÍLIA:**

dedicar mais tempo à família, compartilhando o momento das refeições, da lição da escola ou das brincadeiras vai te ajudar a relaxar e renovar forças para o dia seguinte.

# Participe do programa Do Office para a Home

Você sabe que a gente se preocupa com o seu bem-estar. E é por isso que desenvolvemos materiais como este e programas que visam melhorar a sua qualidade de vida, seja na empresa ou no home office.

Mas para essas iniciativas sejam um sucesso, precisamos que você coloque essas dicas em prática. Mais do que participar de uma iniciativa legal como essa, **você cuidará da sua saúde e bem-estar!**

E para continuar aproveitando todas essas informações,  **siga a gente nas redes sociais!** Diariamente, você confere **dicas para se tornar uma pessoa e um profissional ainda melhor!**





Grupo  
Cia de  
Talentos

