

Ergonomia adequada no

HOME OFFICE

Recomendações para equilibrar a produtividade e o conforto durante o trabalho remoto.



Reserve um espaço específico da sua casa para trabalhar.

Estabeleça metas diárias para cumprir suas atividades.



Não ignore sintomas como dores, cansaço e dificuldade de concentração. Se necessário, procure ajuda!

Estipule um horário para se levantar e mantenha rotinas regulares.



Se usar notebook rotineiramente, associe um suporte para altura e use teclado e mouse auxiliares.

Reserve 5 a 10 minutos para pausas a cada duas horas de trabalho.



Posicione-se sempre de frente ao monitor e evite brilho excessivo.

Os cotovelos devem fazer um ângulo de 90° ao apoiar as mãos sobre a mesa.

A cadeira deve ter apoio para os braços e para as regiões lombar e dorsal.

Deixe a altura do assento abaixo da patela.

Matenha a borda superior do monitor na altura dos olhos e na distância aproximada de um braço.

Deixe o teclado à sua frente e do lado do mouse.

Matenha os joelhos discretamente abaixo do quadril.

Matenha os pés apoiados no chão ou use um suporte específico para os pés.

