



# Ergonomia

RECOMENDAÇÕES PARA HOME OFFICE

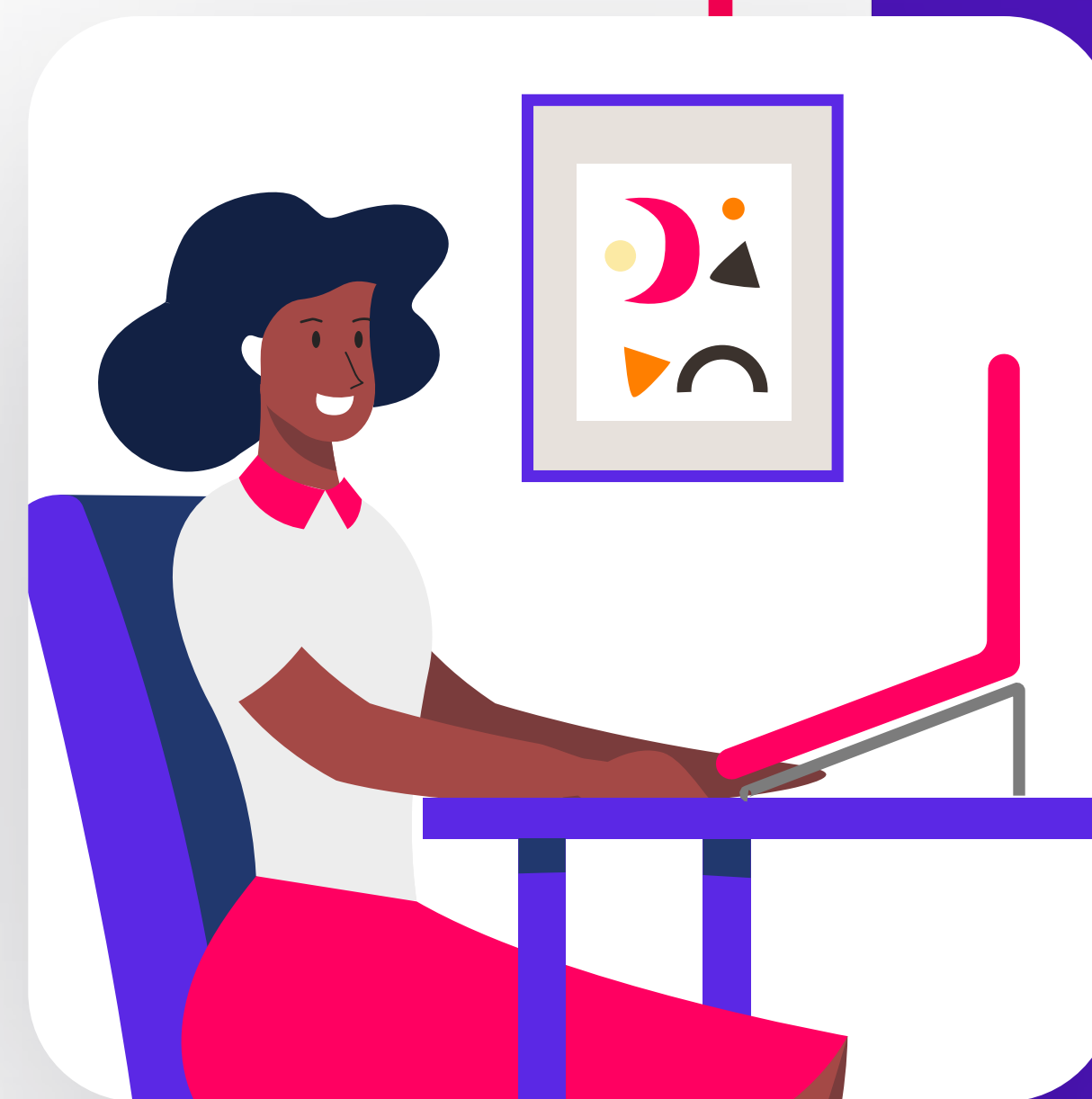
*Estamos presentes em todo o território nacional.*



Carpediem 2020® - Todos os direitos reservados

ERGONOMIA  
RECOMENDAÇÕES  
PARA HOME OFFICE

# CUIDADOS QUE VOCÊ PRECISA TER NO HOME OFFICE



Comece organizando e observando o seu espaço. Um ambiente organizado produz:

01.

Aumento de  
concentração

02.

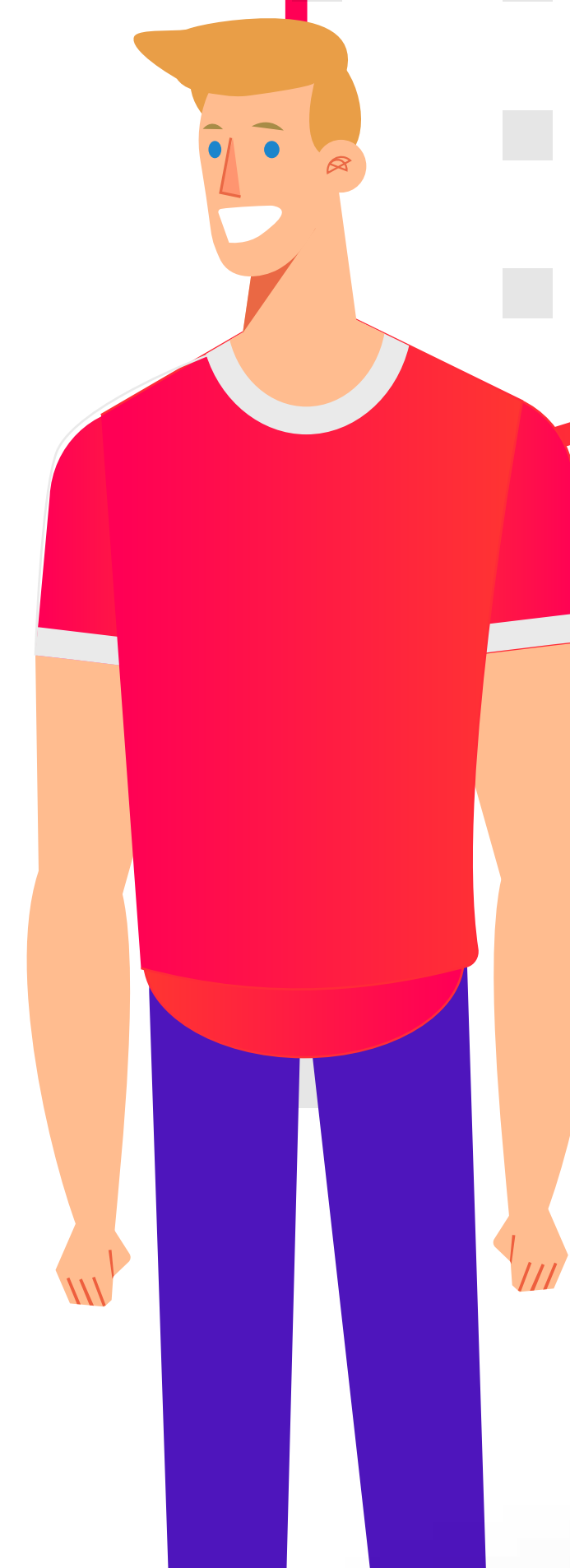
Eficiência  
nas tarefas  
propostas

03.

Aumento da  
produtividade

04.

Evita o estresse

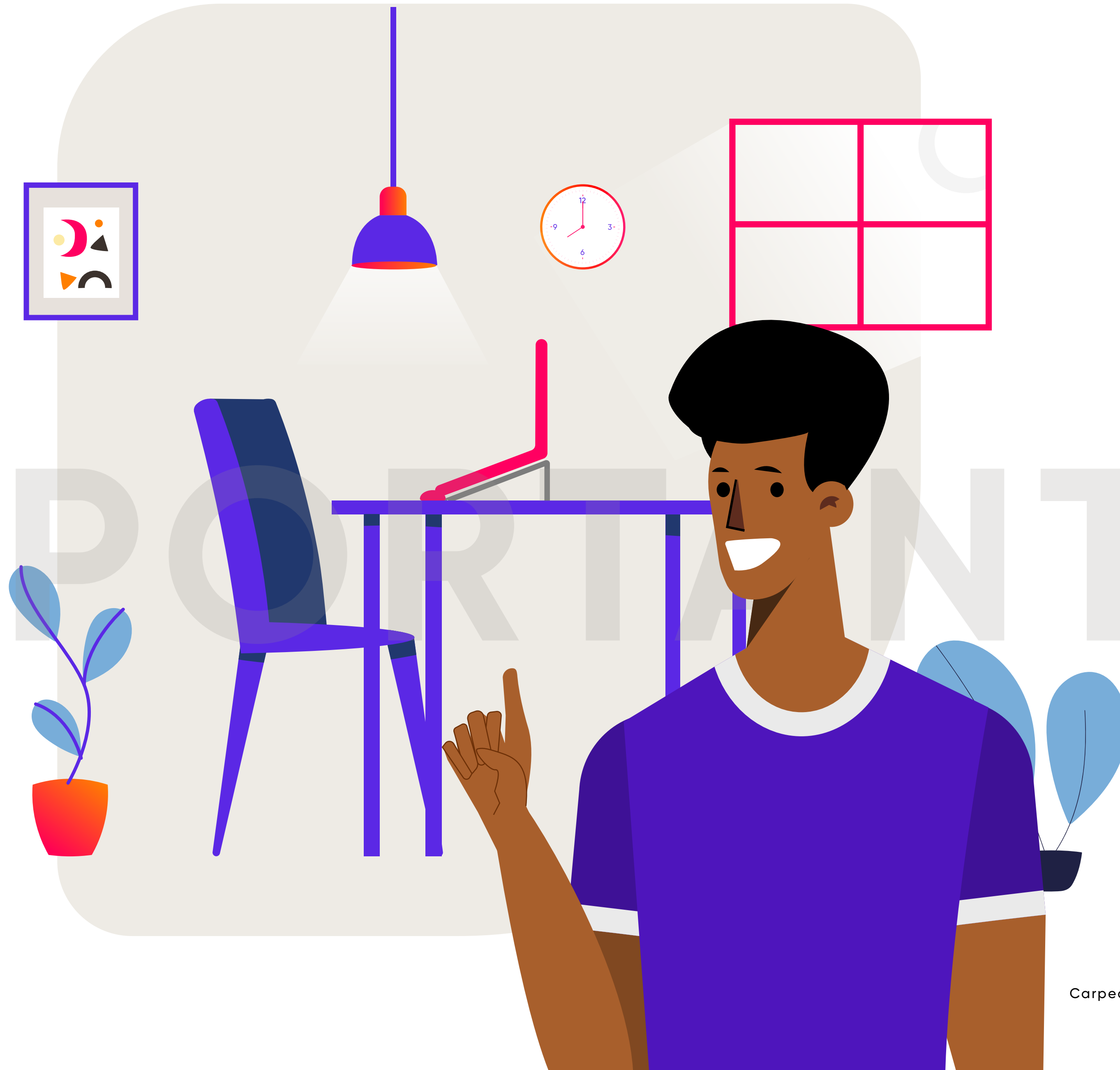


## A observação do espaço te levará a corrigir sua postura

1. Onde está sentado?
2. Como está sentado?
3. Como estão posicionados seus braços e pernas?
4. Sua coluna está encurvada?
5. Seus olhos estão retos diante da tela do computador, celular ou tablet?
6. Seus pés estão apoiados no chão e/ou apoio corretamente?

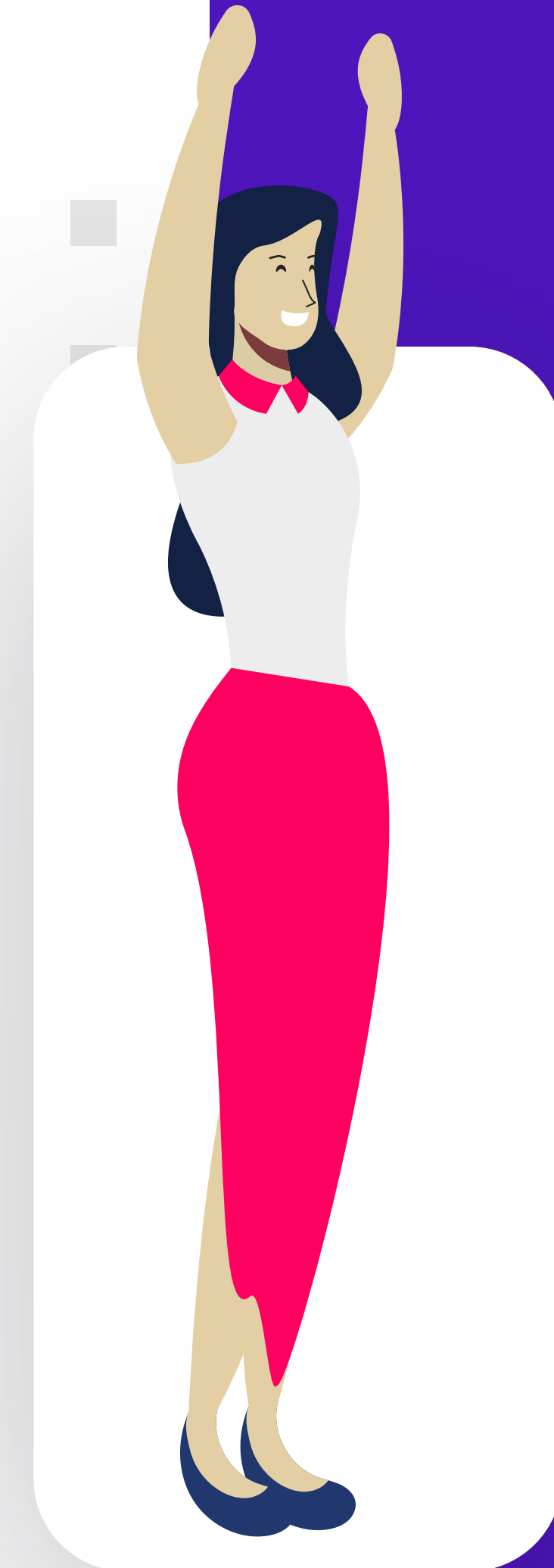


IMPORTANTE



# Importante:

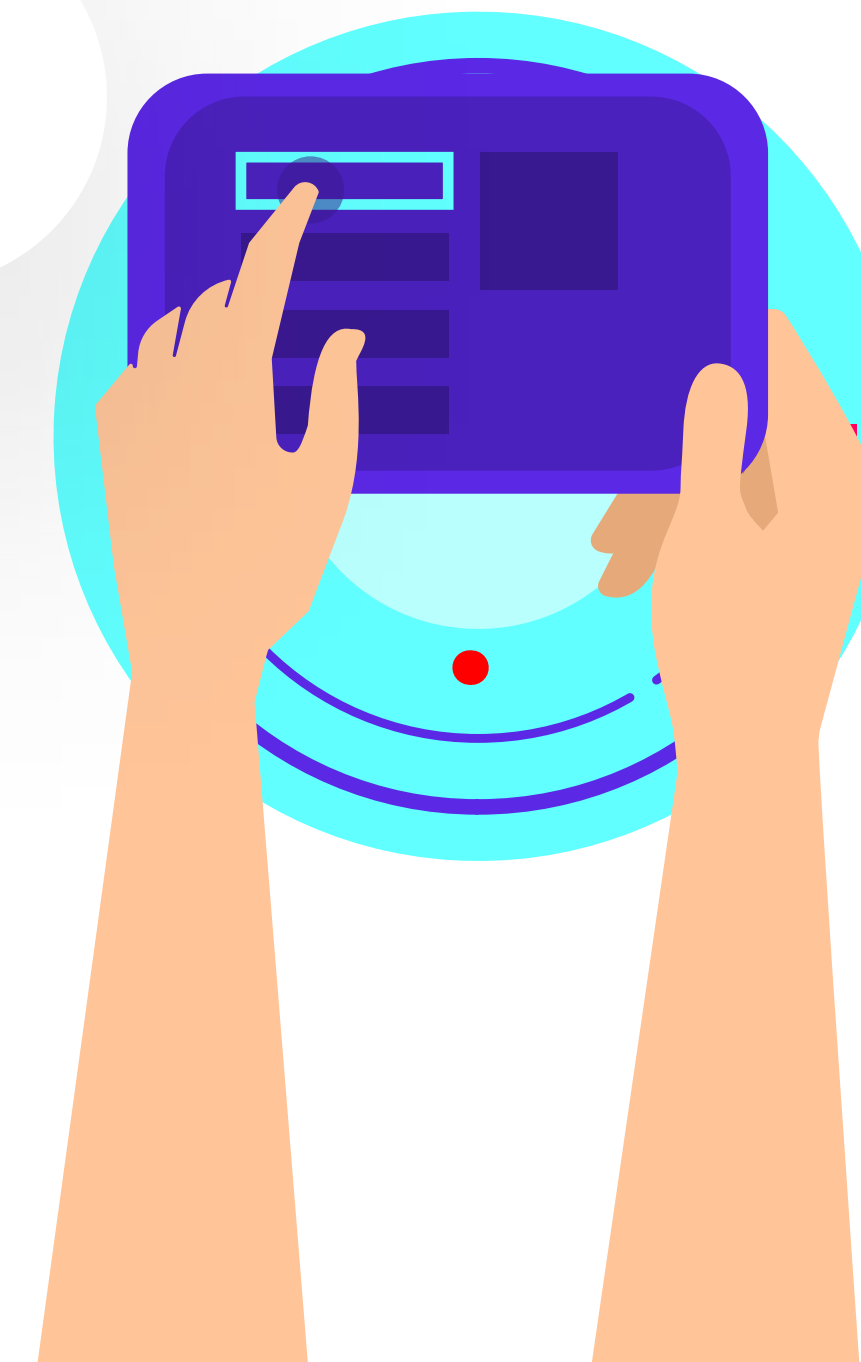
1. Faça um alongamento antes e no término da sua jornada;
2. Mantenha um posicionamento confortável;
3. Se você necessita de alguma correção visual, garanta que seus óculos ou lentes estejam “em dia”;
4. Respire profundamente de forma leve, pause a inspiração e solte o ar por completo pela boca, na expiração. Isso promove a oxigenação dos músculos, que é extremamente importante para o funcionamento saudável do seu organismo;
5. Mantenha-se hidratado.



## Recomendações para utilização de tablets e celulares

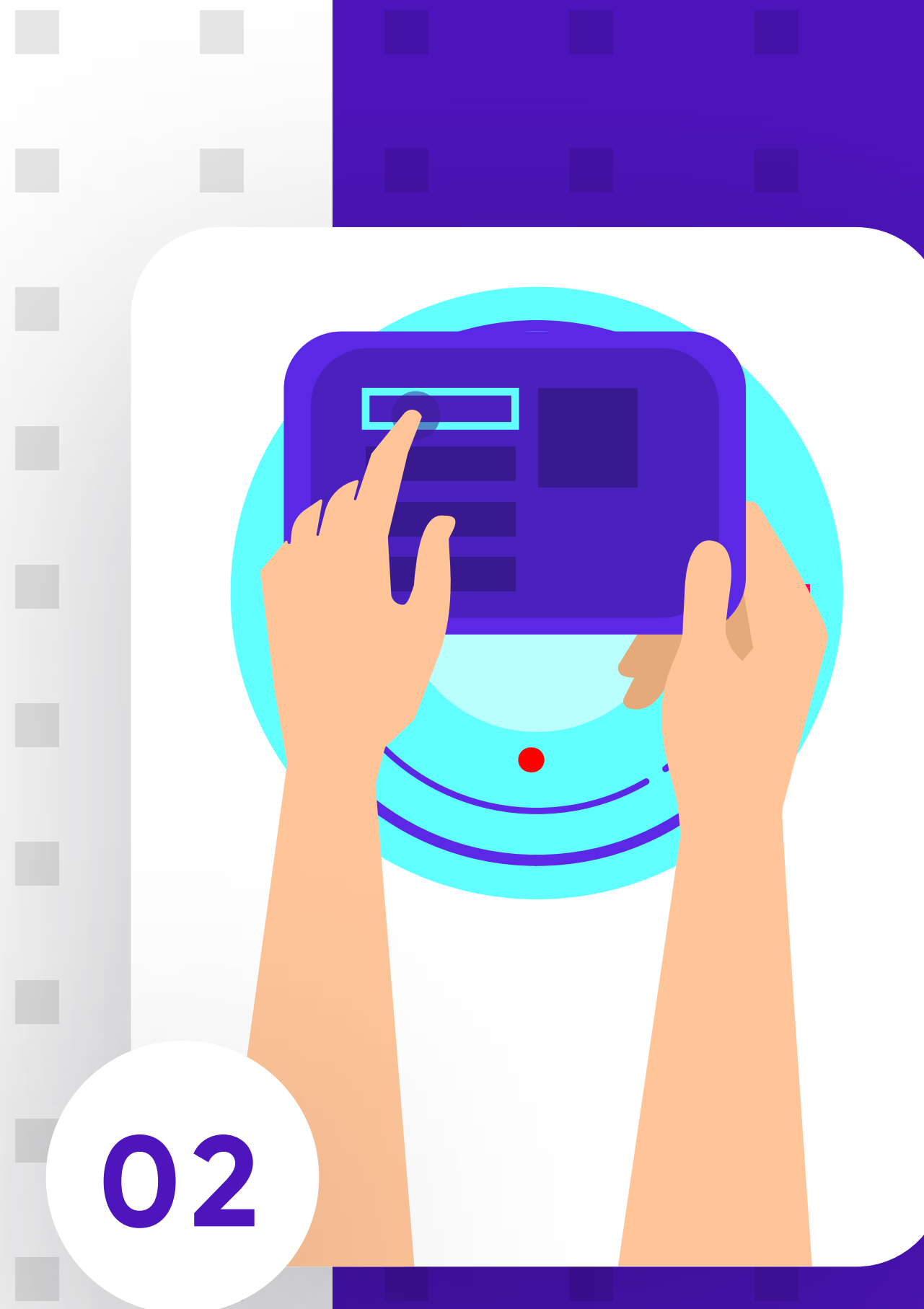
1. Antes do início das atividades realizar alongamentos das mãos:
2. Toque todas as pontas dos seus dedos com a ponta do seu polegar da mesma mão, um dedo de cada vez. Repita 10 vezes para cada mão.
3. Estique suas mãos e separe seus dedos o mais longe um do outro que puder. Segure a posição por 10 segundos e repita 6 vezes.
4. Encaixe suas mãos uma na outra. Mantendo-as entrelaçadas pelos dedos, vire-as para longe do seu corpo enquanto estende seus braços para a frente. Você deve sentir um leve alongamento. Mantenha a posição por 10 segundos e repita 6 vezes.

01



## Recomendações para utilização de tablets e celulares

5. Alternar entre o uso dos dedos indicadores com o uso dos polegares;  
(Evitar excesso de força ao segurar o celular ou tablet;)
6. Sempre que possível, tente segurar o celular em um ângulo próximo a linha do seu queixo, evitando forçar seu pescoço e inclinar sua cabeça para baixo. A ergonomia para celulares afeta mais do que apenas as mãos;
7. Não caminhar olhando para o celular ou tablet;
8. Se atentar a forma que está sentado na cadeira;
9. Utilizar uma iluminação confortável (não ofuscante).







## Recomendações para utilização de Computadores e Notebooks

1. Postura correta ao sentar na frente do computador;
2. Mouse próximo do teclado e no mesmo nível;
3. Regule o brilho e o contraste do monitor;
4. Teclado diretamente à sua frente/punho em posição neutra (sem dobrar);
5. Ombros e quadris alinhados;



02



## Recomendações para utilização de Computadores e Notebooks

6. Encosto adaptado a curvatura da coluna;
7. Se possível utilize cadeira com apoio de braço;
8. Descanso de braços na altura do cotovelo;
9. Altura do assento abaixo do joelho;
10. Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés.



03

## Recomendações para utilização de Computadores e Notebooks

11. Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência; Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

12. Dicas para notebook: Conectar o notebook a um monitor ou um suporte ergonômico para notebook, um teclado e um mouse, ou seja, usar o portátil apenas como CPU. É importante manter os periféricos à sua frente, como quando utiliza um computador normal.



THANKS



obrigado!