



A Ergonomia vai muito além da sua postura física, portanto em trabalhos Home Office devemos nos atentar para diversos detalhes. Confira algumas dicas básicas!



## Riscos Biomecânicos

Escolha uma cadeira e mesa com alturas adequadas para que você fique o mais próximo possível desta postura:

Cotovelos entre 90° e 110°  
(apoiados na mesa ou no suporte de braços da cadeira)

Joelhos à 90°

Pés inteiros apoiados  
(se você for menor que 1,75m possivelmente precisará de um apoio para os pés, então improvise com uma caixa ou outro objeto)



Olhos alinhados ao topo superior da tela  
(se preciso use livros para elevar a tela até esta altura)

Cuidado com cantos vivos da mesa  
(se preciso improvise com EVA ou alguma borracha)

Se vai utilizar notebook é necessário um suporte específico, assim como mouse e teclado externo





## Riscos Organizacionais

Estabeleça o máximo possível de rotina, com pausas determinadas e períodos de repouso.

- Tente trabalhar em horário comercial, com foco durante 40 minutos e pausas de 5 a 10 minutos. Levante-se e alongue-se nos intervalos.
- Vestir-se com roupas de trabalho, isolar o celular e ter uma agenda com metas e prioridades pode ajudar a aumentar sua produtividade.

## Ambientais

Escolha um local arejado, com boa luminosidade, e menor incidência possível de ruídos.



- Atenção aos reflexos da sua tela, o ideal é que a luz natural incida lateralmente e você tenha uma luminária com foco no teclado, caso necessário.
- Caso o ambiente tenha muito ruído, uma boa opção é utilizar fones de ouvido tipo concha, ou EPI.
- Organize e decore seu ambiente de trabalho.
- Cuidado com fios e ligações elétricas, segurança é primordial.



## Riscos Psicossociais

Atente-se à sua saúde mental, procure relaxar e ter momentos de lazer.

- Alimente-se bem, pratique alguma atividade física, divirta-se, faça meditação, ouça uma boa música, durma 8 horas por dia, e não se cobre demais!