

Ergonomia no Teletrabalho em Tempos de Isolamento Social

Tribunal Regional do Trabalho - 13ª Região

Núcleo de Saúde - Seção de Saúde Ocupacional/Fisioterapia

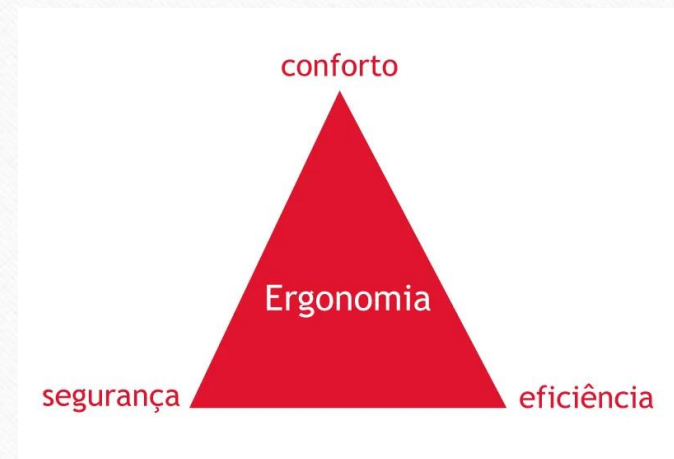
Isabela Franco Cavalcanti

Manuella Teixeira Vieira

Abril 2020

O que é Ergonomia?

- É o estudo das relações entre o homem e o trabalho que ele executa;
- A ergonomia busca adaptar o trabalho às características fisiológicas e psicológicas do ser humano, objetivando aumentar o conforto, a segurança e a eficiência do trabalhador.



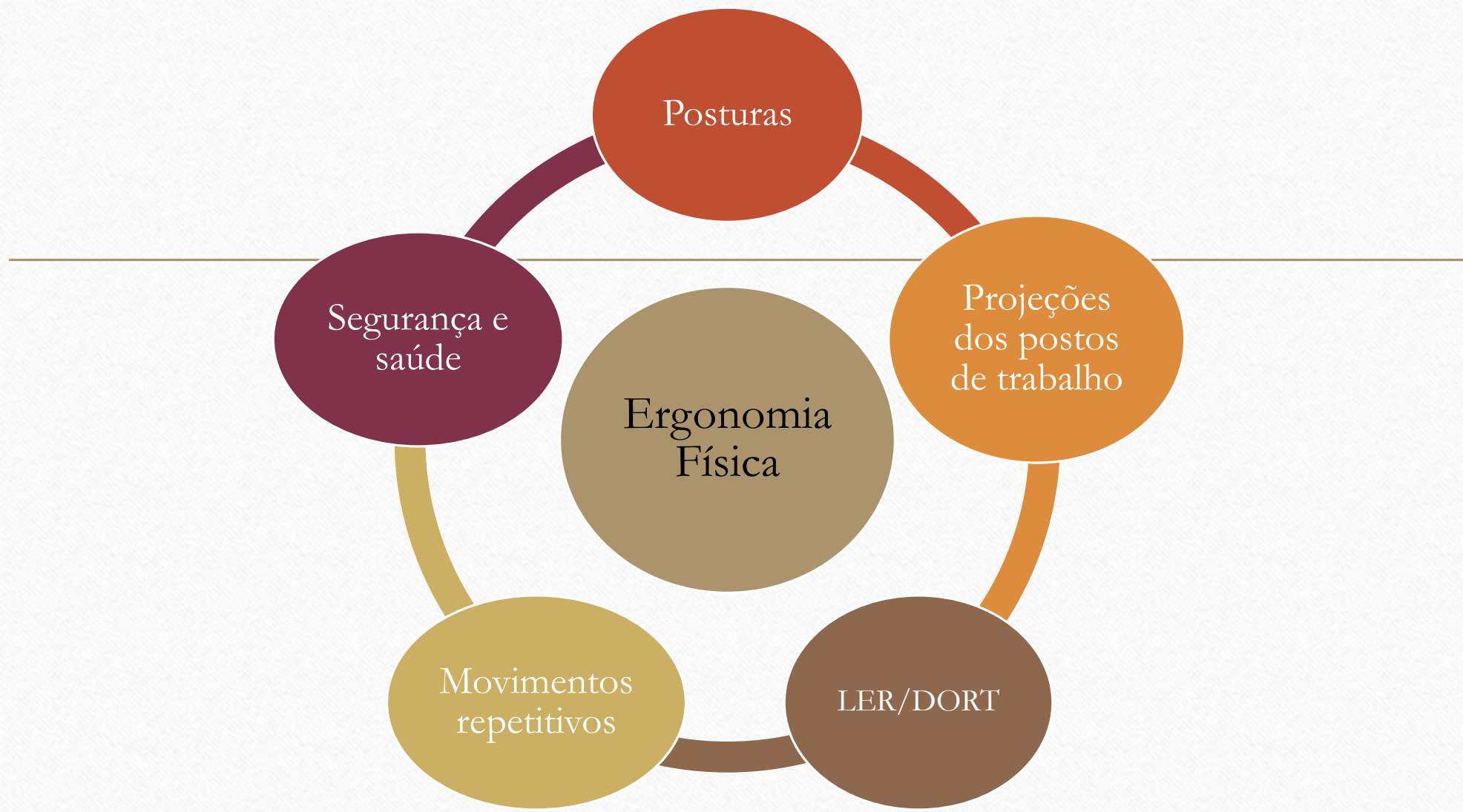
Domínios da Ergonomia

Ergonomia envolve:

Características humanas anatômicas, antropométricas, fisiológicas e biomecânicas que se relacionam com a atividade executada (Ergonomia Física)

Otimização das estruturas organizacionais, políticas e de processos (Ergonomia Organizacional)

Processos mentais utilizados pelo ser humano na realização de seu trabalho (Ergonomia Cognitiva)



Posturas

Projeções
dos postos
de trabalho

Ergonomia
Física

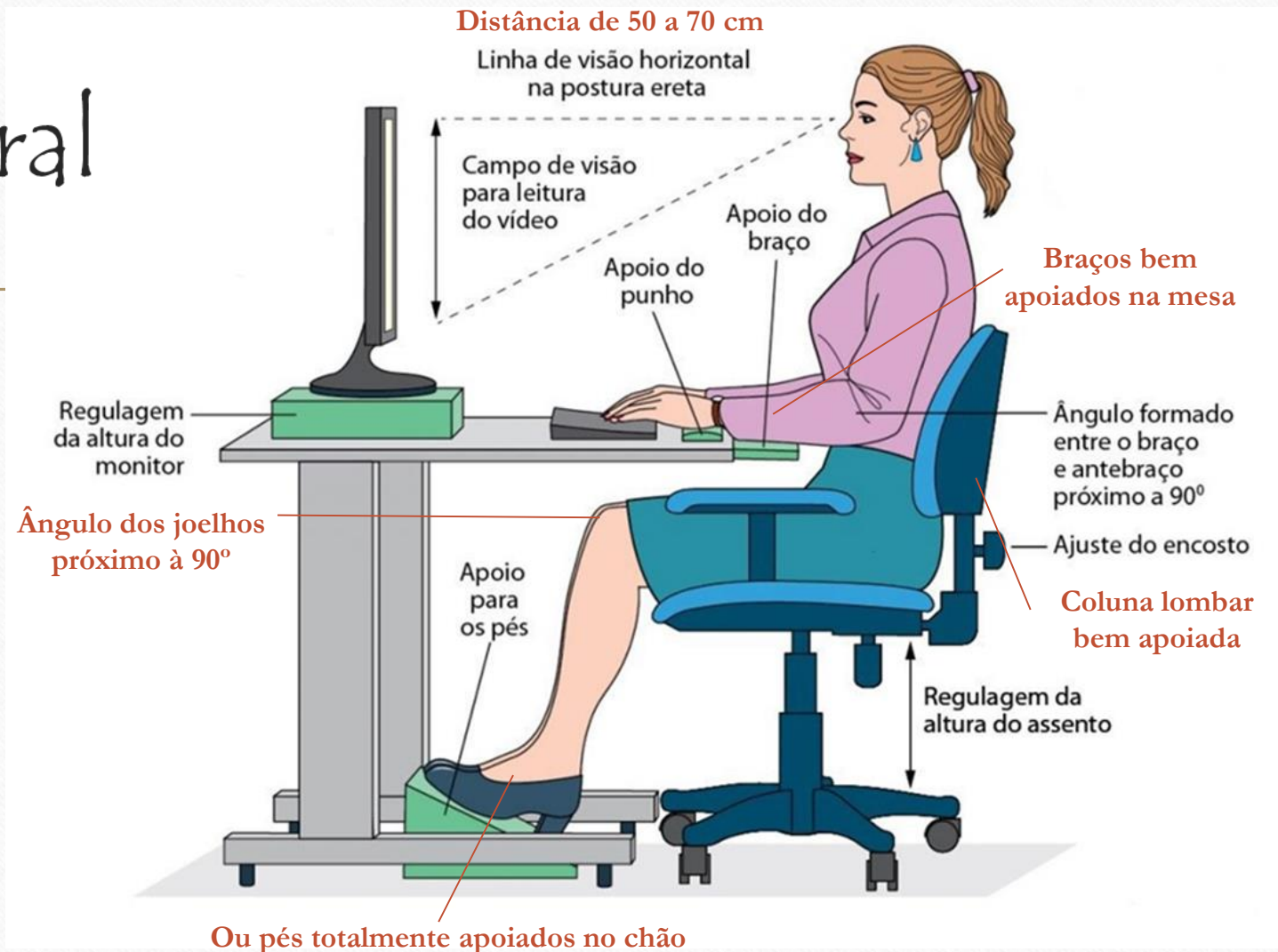
LER/DORT

Movimentos
repetitivos

Segurança e
saúde

Postura Corporal

Postura adequada ao trabalhar diminui desconfortos e dores musculares, proporcionando maior conforto e prevenindo o aparecimento e/ou agravamento de distúrbios musculoesqueléticos





Estou em teletrabalho
temporariamente por causa
da pandemia e não tenho os
mobiliários e equipamentos
ideais, como adaptá-los?



Utilize um suporte, livro ou caixa embaixo do notebook para elevar a tela, de modo que a borda superior coincida com sua linha de visão, e use teclado e mouse independentes*



Se sua cadeira não tiver um bom apoio lombar, tente adaptar com uma almofada



A mesa deve ter boa profundidade para apoiar os membros superiores desde os cotovelos. Dê preferência para uma mesa que permita essa acomodação. Cuidado com a borda da mesa



A altura da cadeira deve permitir apoio confortável dos braços na mesa. Se você não conseguir apoiar os pés no chão, utilize caixas ou livros, de forma que as plantas dos pés fiquem totalmente apoiadas neles. Cuidado para os joelhos não fiquem mais elevados que o quadril

*Caso você não possua teclado e mouse e tenha interesse em comprá-los, procure lojas na internet que estejam realizando entregas em domicílio

Previnha-se:



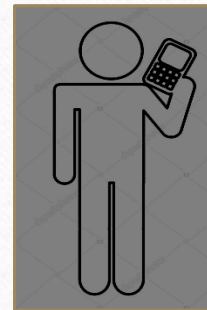
Faça pausas de 10 minutos a cada 90 minutos trabalhados (Ato TRT13 nº 311/2018)



Utilize algum programa ou despertador que incentive as pausas laborais



Alongue-se e caminhe pela casa durante as pausas

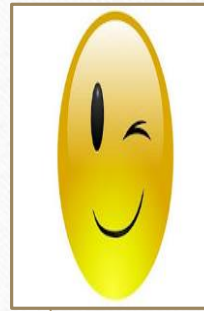


Evite o uso excessivo do celular

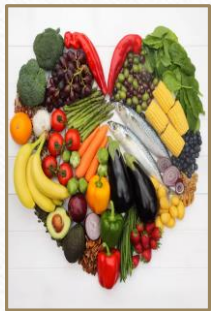
Previnã-se:



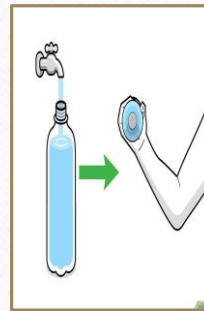
Trabalhe em um local com boa iluminação, temperatura e o mais silencioso possível. Evite reflexos na tela do computador



Evite ficar com os olhos fixos na tela por muito tempo e procure piscar com frequência



Tenha uma alimentação equilibrada e sono regular



Se você já pratica atividade física regularmente, continue treinando em casa, realizando adaptações

Fique atento(a) às manifestações do seu corpo!

No caso de sinais e sintomas procure orientação profissional

Sensação de peso

Dor

Edema

Dormência

Fadiga

Ergonomia Organizacional

Estabeleça uma rotina de trabalho. Faça um combinado com filhos e familiares para evitar interrupções

Determine horário de início e fim do expediente

Organize os materiais, de forma que os mais utilizados fiquem mais próximos e de fácil acesso

Evite trabalhar à noite, reserve esse momento para descansar e dormir, pois é importante para produção de melatonina

Tente distribuir o trabalho de maneira que você consiga cumprir

Caso seja necessário, interaja com gestor e colegas de trabalho utilizando a tecnologia

Ergonomia Cognitiva

Mantenha seu local de trabalho organizado, se possível, em local reservado

Elabore lista de afazeres, defina prioridades, estabeleça objetivos. Evite executar várias tarefas ao mesmo tempo

Faça pausas laborais para relaxar a mente. Nesse momento, interaja com os familiares, realize alongamentos

Realize atividades prazerosas e tenha momentos de lazer. Alimente-se e durma bem

Evite uma autocobrança excessiva, estamos vivendo um momento atípico no mundo

Busque um equilíbrio entre as 4 esferas da sua saúde!



*Busque ajuda profissional, caso necessário

Contatos do Núcleo de Saúde TRT13

- Para orientações individualizadas, o **Serviço de Fisioterapia** está realizando teleconsultas. Para isso, basta acessar o link abaixo e preencher um pequeno formulário, que só as fisioterapeutas terão acesso:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqybm1kt9k4iBrT-s8NFrAdzA3hAbMmqN8gwxVs3Ej4myDrw/viewform>

- Os **Serviços de Medicina e Enfermagem** estão disponíveis pelo telefone 3533-6045
- O **Serviço de Psicologia** pode ser acessado por meio do link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdk7GW5gj4wdgJ8je82Yd0VsrBh5Q30_bbptp8B2SDryfnDUw/viewform

Referências Bibliográficas

- ABERGO – Associação Brasileira de Ergonomia. *O que é ergonomia*. Disponível em <<http://www.abergo.org.br/internas.php?pg.>>. Acesso em: 22 de abril de 2020.
- BRASIL. Conselho Superior da Justiça do Trabalho. *Manual de Orientações da Resolução CSJT nº 141*. Brasília, 2014.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. *Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17*. 2 ed. Brasília, 2002.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. *Norma Regulamentadora nº 17*. Brasília, 1978.
- BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho (13ª Região). *Ato nº 311*. 2018.
- VERONESI JUNIOR, J. R. *Fisioterapia do trabalho: cuidando da saúde funcional do trabalhador*. 2 ed. São Paulo: Andreoli, 2014. 366 p.