



Orientações Ergonômicas para **HOME OFFICE**

**+ espaço
saúde**
Poder Judiciário


PODER JUDICIÁRIO
ESTADO DO TOCANTINS

APRESENTAÇÃO

A Diretoria de Gestão de Pessoas (DIGEP) e o Centro de Saúde do Tribunal de Justiça produziram esta cartilha com medidas preventivas simples para evitar períodos de desconforto e dor relacionadas ao nosso ambiente de trabalho. Além da conscientização sobre a importância desses benefícios na preservação da saúde física e mental de magistrados e servidores, seu objetivo maior é melhorar a qualidade de vida de todos, ao minimizar e eliminar os riscos ergonômicos ocasionados pelo mau posicionamento durante as atividades laborais, sejam elas presenciais ou remotas (home office).



O QUE É ERGONOMIA?

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) define Ergonomia como uma adaptação entre o homem e seu ambiente laboral, através da qual podem ser observados resultados como produtividade e bem-estar.

Atente-se para as orientações que podem auxiliar aprimorando alguns aspectos da Ergonomia no seu ambiente laboral, prevenindo dores e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT).



LER

Lesão por Esforço Repetitivo

É uma síndrome constituída por um grupo de doenças que são causadas por mecanismos de agressão, que vão desde esforços repetidos continuamente, ou que exigem muita força na sua execução, até vibração, postura inadequada e estresse.

DORT

*Distúrbios Osteomusculares
Relacionados ao Trabalho*

Existem grupos de doenças do sistema osteomuscular que apresentam estrita relação com a atividade laborativa, causadas ou não por movimentos articulares repetitivos, afetando músculos, nervos e tendões dos membros superiores, principalmente, sobrecarregando o sistema musculoesquelético.

COMO PREVINIR?

Ações simples de prevenção podem evitar esses desconfortos, como:

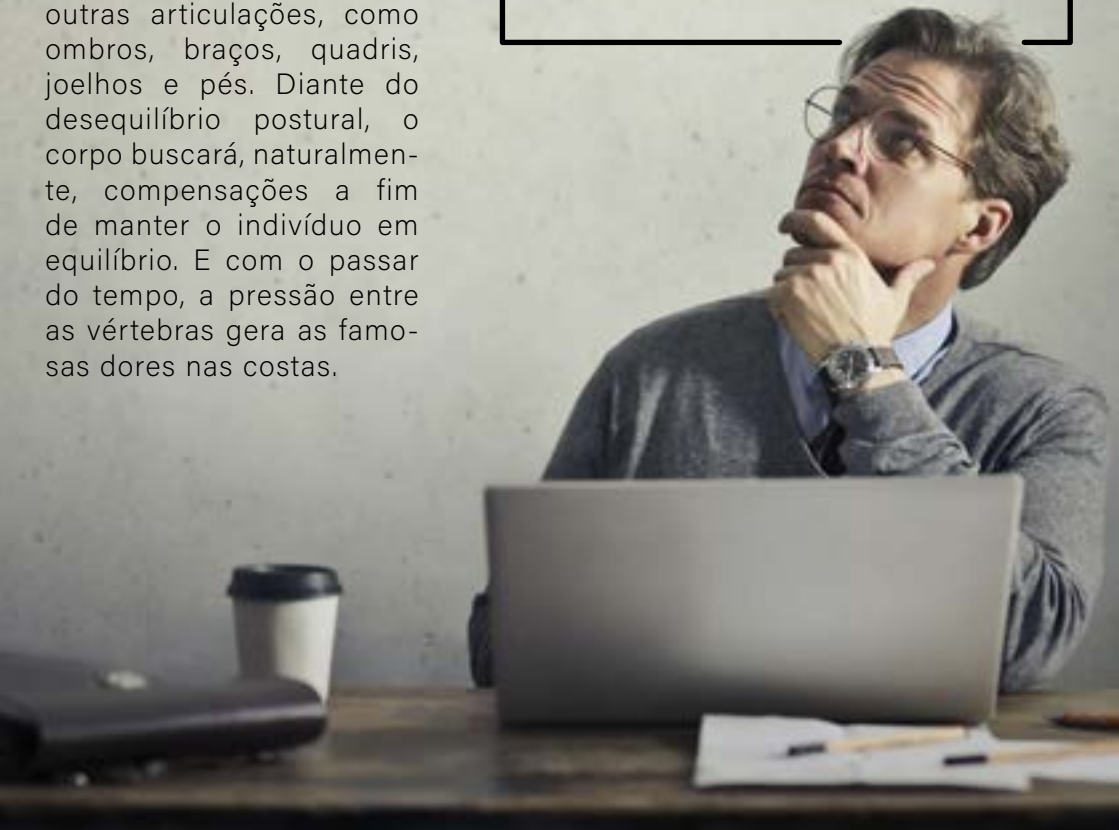
- **Reajuste postural**
- **Melhorias na organização de equipamentos e mobiliários**
- **Realização de pausas (a cada 1 hora)**
- **Exercícios de alongamentos**
- **Conscientização da importância da prática de atividade física regular e do fortalecimento muscular.**

POSTURA

A boa postura no ambiente laboral é fundamental para o bem-estar e qualidade de vida, impactando diretamente na produtividade. Entretanto, é importante adotar uma postura correta durante todo o dia a dia, seja em casa, no lazer, no trabalho ou ao dirigir, já que o mau hábito é responsável pelo surgimento de desvios anormais na coluna.

Desvios posturais levam ao uso incorreto de outras articulações, como ombros, braços, quadris, joelhos e pés. Diante do desequilíbrio postural, o corpo buscará, naturalmente, compensações a fim de manter o indivíduo em equilíbrio. E com o passar do tempo, a pressão entre as vértebras gera as famosas dores nas costas.

- Evite manter-se em posições inadequadas, visto que o corpo não foi feito para ficar muito tempo na mesma posição. Então, crie o hábito de levantar-se em intervalos de 30 minutos ou 1 hora, movimentando-se e faça alongamentos, que ativarão sua circulação sanguínea, favorecendo sua concentração, amenizando a tensão e o estresse que são gerados pela postura sentada.
- É fundamental fazer breves pausas durante as atividades laborais para que os músculos de recuperem e reestabelecer o equilíbrio físico e emocional.



CADEIRA

Vamos ajustar a cadeira?

Para ajustar a cadeira, utilize uma das alavancas que está localizada abaixo do assento. Ao erguê-la, você poderá aumentar ou diminuir a altura do assento (subir ou descer). A outra alavanca vai ajustar a inclinação do seu encosto, deixando-o mais inclinado ou mais verticalizado.

Coloque os pés no chão de forma que a perna e a coxa formem um ângulo de mais ou menos 90 graus e os joelhos fiquem a dois palmos de distância um do outro;

O quadril é a peça principal na correção da postura, devemos permanecer sentados sobre o tuber isquiático (os ossos do bumbum) com uma leve anteroversão do quadril (ou seja, bumbum para trás).



ATENÇÃO!!!

Pessoas com estatura baixa devem utilizar um apoio para os pés, fornecendo melhor estabilidade para os membros inferiores, coluna e lombar, evitando compressão na região posterior dos joelhos e circulação sanguínea.





MONITOR

Seus olhos deverão fixar na altura da metade superior da tela, de maneira que você possa enxergar toda a área sem fazer extensão ou flexão da cabeça, mantendo uma distância de 50 a 70 cm da sua visão com o monitor. Para não fazer rotações de cabeça, o monitor deverá estar centralizado.

Evite fazer rotações com a cabeça para ler documentos ou ao digitar. Posicione o material para leitura a sua frente entre o monitor e teclado. Caso precise flexionar a cabeça excessivamente, coloque um suporte de leitura para elevar seu material, não sobrecarregando a coluna cervical.

Se o monitor não tiver regulagem, utilize um suporte, elevando-o na altura adequada.



TECLADO

Mantenha os cotovelos na mesma linha dos pulsos e procure deixar o punho em posição neutra ou sobre o apoio de um suporte, projetado para impedir posicionamento inadequado e promover maior conforto, evitando lesões por esforço repetitivo.

Utilize a mesa ou o apoio de braços da cadeira para descanso, no máximo a cada 50 minutos.



MOUSE

Evite manter o punho em extensão, flexão ou desvios laterais, quando estiver utilizando o mouse, que deverá estar posicionado dentro do espaço da largura do ombro e cotovelo, apoiado sobre a mesa ou apoio de braço da cadeira, evitando fadiga muscular.

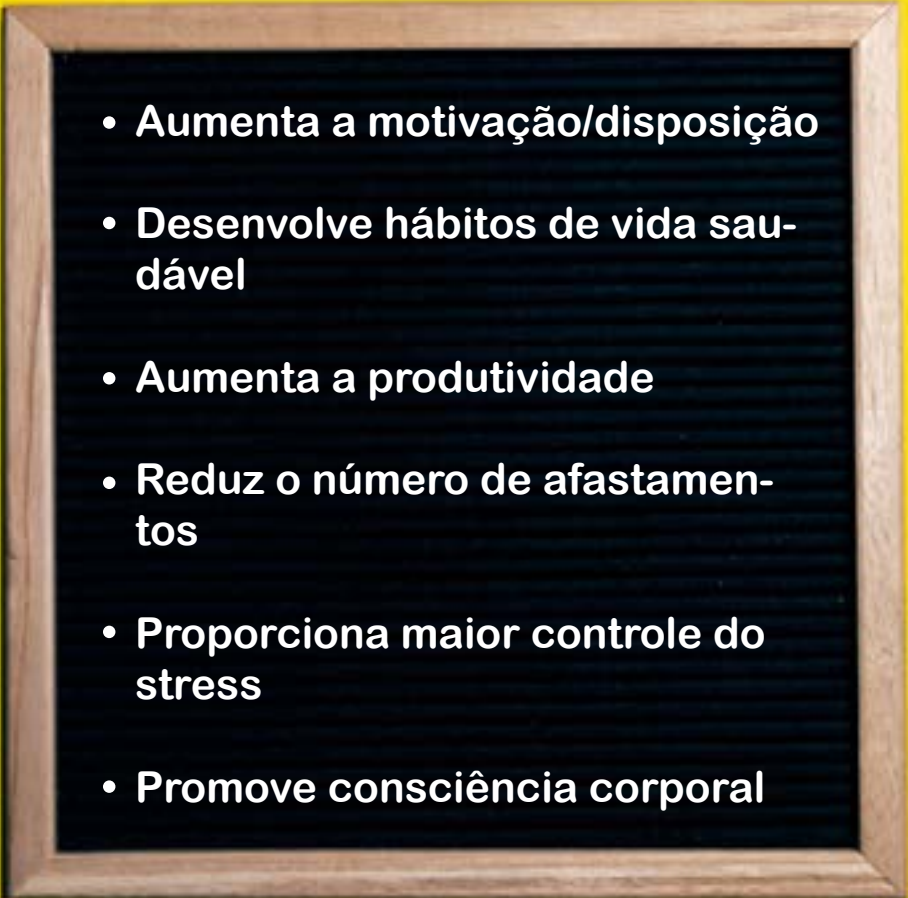
Quando não estiver utilizando o mouse, retorne seu braço para uma posição neutra, apoiando-o nos braços da cadeira. Também funciona alternar a mão de manuseio do equipamento de tempo em tempo.



GINÁSTICA LABORAL

Tire alguns minutos por dia para fazer alongamentos e movimentos com os braços e pernas, que irão proporcionar maior mobili-

dade e fortalecimento, além de diminuir a tensão muscular, ajudam a aliviar as dores na região da lombar e demais partes do corpo.

- 
- **Aumenta a motivação/disposição**
 - **Desenvolve hábitos de vida saudável**
 - **Aumenta a produtividade**
 - **Reduz o número de afastamentos**
 - **Proporciona maior controle do stress**
 - **Promove consciência corporal**



Manter por 20 segundos cada braço.



Manter por 20 segundos para lado direito e 20 segundos para lado esquerdo.



Manter por 20 segundos cada perna.



Manter por 20 segundos cada perna.



Manter por 20 segundos.



Manter por 20 segundos.



Manter por 20 segundos.



Puxar a cabeça para lado, em direção ao ombro e manter por 20 segundos, cada lado.



Puxar a nuca (cabeça) para levar o queixo no peito e segurar por 20 segundos.



Empurrar o queixo para cima e segurar por 20 segundos.



Girar o pescoço para lado direito e manter por 20 segundos e após para lado esquerdo e manter por 20 segundos.



Manter por 20 segundos cada perna.



Manter por 20 segundos cada perna, sentindo alongar a panturrilha.



Manter por 20 segundos cada braço.



Manter por 20 segundos.



Manter por 20 segundos cada braço.



Manter por 20 segundos cada braço.



Fazer movimentos circulares para fora com punhos fechados.

Fazer movimentos circulares para dentro.



Abrir e fechar as mãos . 20 repetições.



Os 5 exercícios dos dedos segurar por 20 segundos cada dedo, executar com as duas mãos.

DICAS

Algumas atitudes podem ajudar a evitar lesões, cansaço e mesmo doenças ósseo-musculares:

- Evite ficar muito tempo na mesma atividade. É recomendado parar de hora em hora, durante cinco minutos, e fazer alongamentos simples para minimizar as chances de dores no punho e na coluna cervical.
- Use uma bolinha macia na mão e pressione-a com os dedos por aproximadamente dois segundos, repetindo 20 vezes. Isso ajuda a fortalecer a musculatura da região e minimizar a ocorrência de dores.
- Substitua, na medida do possível, a quantidade de movimentos repetitivos, como cliques, por atalhos no teclado. Já enquanto você digita, mantenha os dedos relaxados e não bata com força nas teclas.
- Não segure canetas e afins enquanto usa o mouse e descanse os olhos de vez em quando.

EXERCITE-SE

Pesquisas apontam que a prática regular de exercícios físicos eleva o nível de alguns neurotransmissores no cérebro e, além de aumentar a produção de endorfinas, diminuem a tensão muscular e baixam os hormônios de estresse. Essas mudanças refletem no corpo e na mente, podendo combater a ansiedade, a depressão e o nervosismo, além de aumentar a autoconfiança.

Os ganhos de um programa de fortalecimento muscular proporcionam melhoras na capacidade funcional para carregar peso, andar, correr, subir escadas, praticar esportes e ficar na postura sentada por longos períodos no dia.

Os exercícios físicos devem ser agradáveis, e não tediosos. Procure atividades prazerosas, como musculação, mat pilates, treinamento funcional, crossfit, entre muitas outras opções.

O corpo deve estar saudável e com os músculos fortalecidos e alongados, evitando problemas de saúde, como estresse, tensão, obesidade, problemas cardíacos e respiratórios.

Ressaltando, evitar o sedentarismo é um passo importante para garantir saúde e melhor qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

