
Faculdade de Tecnologia de Mauá

Home office ergonômico para trabalho remoto

Você também está fazendo home office em tempo integral ultimamente? Nesse caso, é possível que seu ambiente não seja ergonomicamente configurado para essa tarefa, e você pode estar em perigo de sofrer dores ou desconforto constante.

Talvez você esteja acostumado a responder a e-mails na mesa da cozinha ou passar o fim de semana ocasional escrevendo um relatório no computador de casa.

Você pode se sentir bem nas primeiras semanas, mas trabalhar em modo home office, dia após dia, durante semanas ou meses, é muito diferente de fazê-lo por um curto período de tempo. A menos que você tenha a configuração certa, mais cedo ou mais tarde as dores vão começar a aparecer.

“Descansar” – seja no sofá ou na cama – enquanto trabalha pode realmente levar a problemas musculoesqueléticos, especialmente quando se torna normal à medida que você continua. Seu sofá e sua cama, embora confortáveis no momento, são locais inadequados para passar oito horas por dia.

Se fosse tão simples, o ideal seria você recriar sua configuração normal de escritório em casa. Mas, na realidade, você pode ter um orçamento apertado, espaço limitado ou crianças circulando em torno de você 24 horas por dia, ou todos os três ao mesmo tempo.

Seja qual for o caso, você ainda pode estabelecer um ambiente ergonômico para o seu home office.

Abaixo, te ajudamos a otimizar seu espaço de trabalho para que você possa produzir sem se preocupar com dores ou desconforto.

Ajustando seu home office:

1 – Mova-se regularmente

Mesmo com o escritório perfeito configurado, você não deve ficar sentado em uma cadeira o dia todo. Em vez disso, faça uma breve pausa!

Mude de posição, alongue-se e ajuste sua cadeira quando necessário.

Tente fazer uma mudança a cada 25-30 minutos.

Você também pode alternar entre sentar e ficar em pé ao longo do dia. Nosso corpo não foi ‘feito’ para ficar na mesma posição várias horas seguidas.

2 – Queixo para cima

Sua postura de cabeça e pescoço também são importantes. Mantendo o queixo dobrado em direção ao peito pode causar dores no pescoço, ombros e costas.

Em vez disso, você precisa manter seu corpo relaxado.

Existem algumas mudanças que você pode fazer em seu home office ergonômico para o pescoço, como:

- Ajustar a posição do seu monitor;
- Manter a região do centro da tela, no nível dos olhos;
- Usar um fone de ouvido, se possível (relaxamento extra).

Para manter o monitor no nível dos olhos, utilize um suporte adequado para elevá-lo a um melhor localização. O mesmo vale para usuários de notebook.

3 – Descanse seus olhos

Faça frequentes pausas para sua visão, desviando o olhar da tela regularmente.

Certifique-se de que o seu home office ergonômico seja bem iluminado e sem reflexos na tela do monitor.

4 – Aperfeiçoe sua postura

Sem perceber, você pode começar a se inclinar em direção à tela (o famoso “ficar torto”). Para evitar problemas nas costas, você precisa melhorar sua postura.

Lembre-se de sentar-se totalmente para trás na cadeira. O ângulo ideal de suas pernas é entre 90° a 100°. Ajustar a posição dos braços também conta, e um grande aliado nesse momento é um suporte ergonômico para teclado, que corrige a angulação de seus braços e punhos e os deixa na posição ergonomicamente correta.

5 – Mantenha os braços fechados

Evite sentar muito longe do teclado e do mouse. Se esticar muito para digitar pode prejudicar músculos por todo o corpo. Mantenha os cotovelos confortavelmente próximos ao centro do corpo.

6 – Reposicione sua cadeira

Considere uma cadeira confortável que o impeça de se inclinar e se esforçar.

Considere também que sua postura e o posicionamento correto das suas pernas e costas, pode se beneficiar ainda mais com o uso de um apoio para pés.

Principalmente, se você:

Não consegue apoios totalmente a planta dos seus pés no chão;

A região traseira da sua coxa, fica ‘forçada’ contra a cadeira (espremida).

Seus pés precisam ficar totalmente apoiados no chão, ao mesmo tempo sem forçar suas coxas contra o assento da cadeira (suas pernas precisam ficar relaxadas).