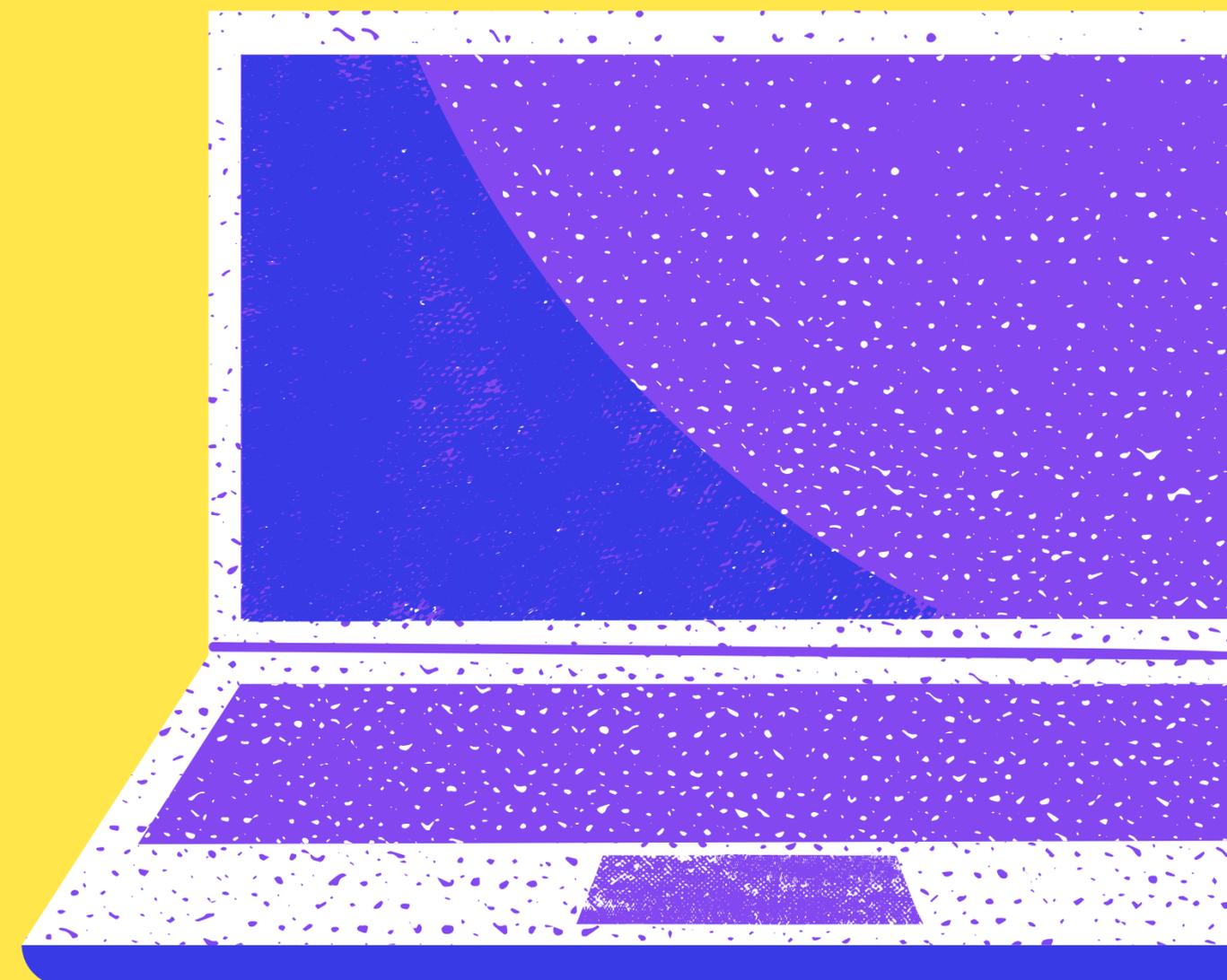


DICAS DE ERGONOMIA NO TELETRABALHO

Cartilha elaborada pelos profissionais da Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde, pertencente à Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida.



Adapte seu local de trabalho em casa para obter maior conforto



Busque montar seu posto de trabalho em um local confortável da casa, em que haja boa ventilação e pouco ruído. Caso seja possível, reserve esse espaço somente para trabalhar. Evite locais improvisados, como trabalhar no sofá.

Posicione o monitor de lado para a janela do cômodo e, se não for possível, mantenha a cortina fechada.

Elimine fontes de reflexo na tela e regule o brilho e contraste para maior conforto visual.

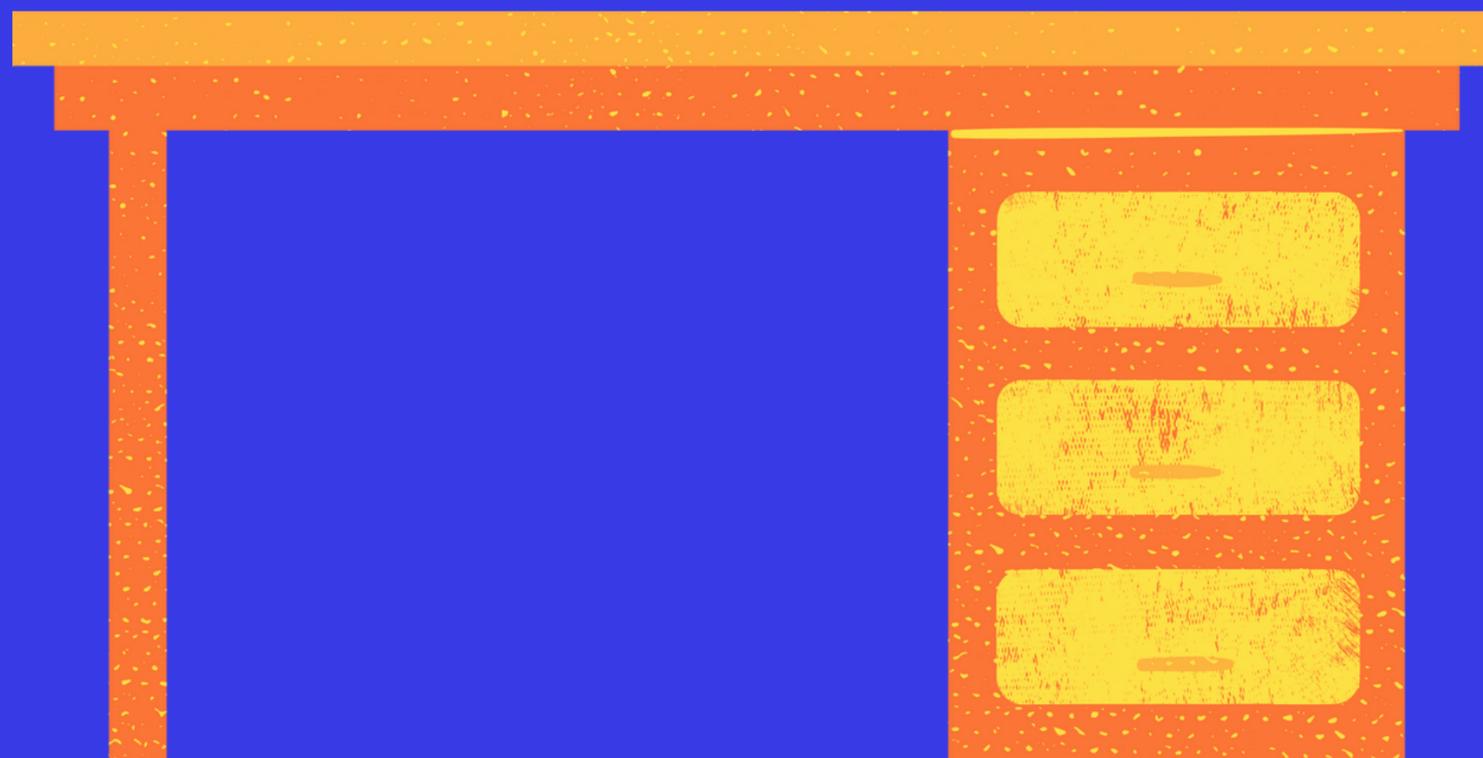
Posicione o monitor na sua frente, evitando manter o corpo na diagonal ou em posições desconfortáveis.

Ajuste a altura da tela de modo que seus olhos fiquem alinhados com o topo do monitor ou um pouco abaixo. Caso esteja trabalhando em um notebook sem suporte para ajuste da altura, procure a inclinação da tela que lhe dê maior conforto.

Monitor



Mesa de trabalho



Mantenha sua mesa organizada, com os objetos de uso constante próximos a você.

Caso esteja trabalhando em notebook, você pode optar por utilizar mouse e teclado externos.

Mantenha seus braços próximos ao corpo e relaxados ao digitar e usar o mouse.

Caso exista algum objeto embaixo da mesa impedindo o posicionamento confortável das suas pernas, retire-o.

Caso você possua cadeira com rodízios e ajuste de altura, lembre-se de sempre buscar o ajuste mais confortável.

Para os que não possuem, procurem utilizar uma cadeira acolchoada e que permita apoiar os pés no chão. Mas, caso não seja possível, coloquem algum objeto embaixo da mesa para usar como apoio para os pés.

Cadeira





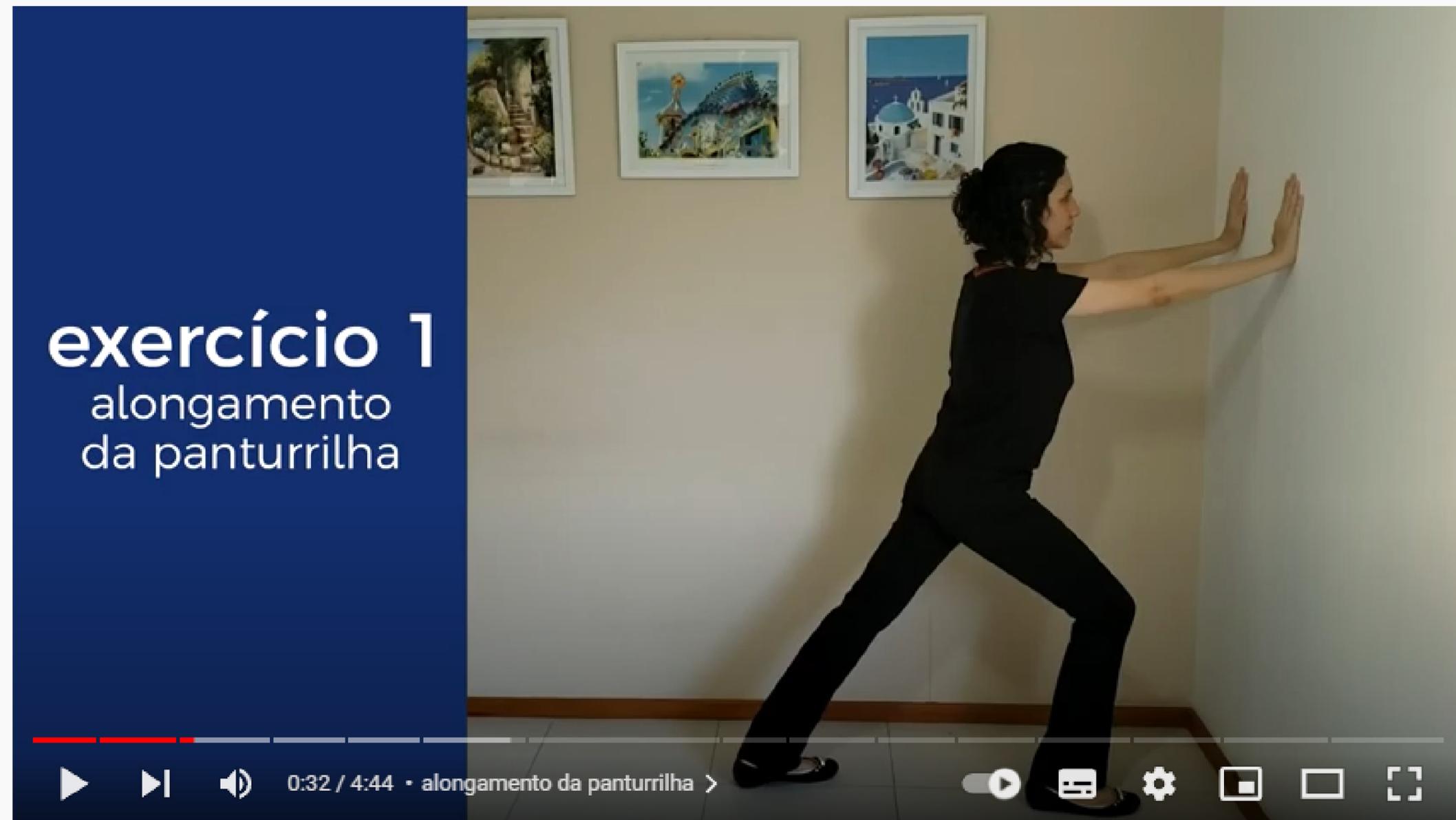
Pausas

Faça pausas regularmente: o recomendado é uma pausa de 10 minutos a cada 2 horas de trabalho e, caso haja digitação frequente, uma pausa de 10 minutos a cada 50 trabalhados.

Aproveite as pausas para se levantar, beber água, ir ao banheiro, movimentar-se. Você pode fazer um alongamento, por exemplo.

Saia da frente do computador para descansar seus olhos.

Você pode aproveitar
alguma de suas pausas
para praticar
[ginástica laboral,](#)
[acessando o vídeo](#)
disponível no
canal do YouTube
da Progepe UFF



Ginástica Laboral: Dicas de saúde de servidor pra servidor

Mais algumas dicas

-  Evite posturas extremas, mas lembre-se que NÃO existe uma postura ideal! O mais importante é variar a sua postura durante o dia, movimentando seu corpo sempre que ele sinalizar qualquer desconforto.
-  Lembre-se também de não exceder sua carga horária diária de trabalho, aproveitando os horários livres para atividades de lazer.
-  Faça uma atividade física, qualquer uma que lhe dê prazer e se ajuste a sua rotina. Além de melhorar sua saúde, também é uma estratégia importante de prevenção de dores e lesões osteomusculares.