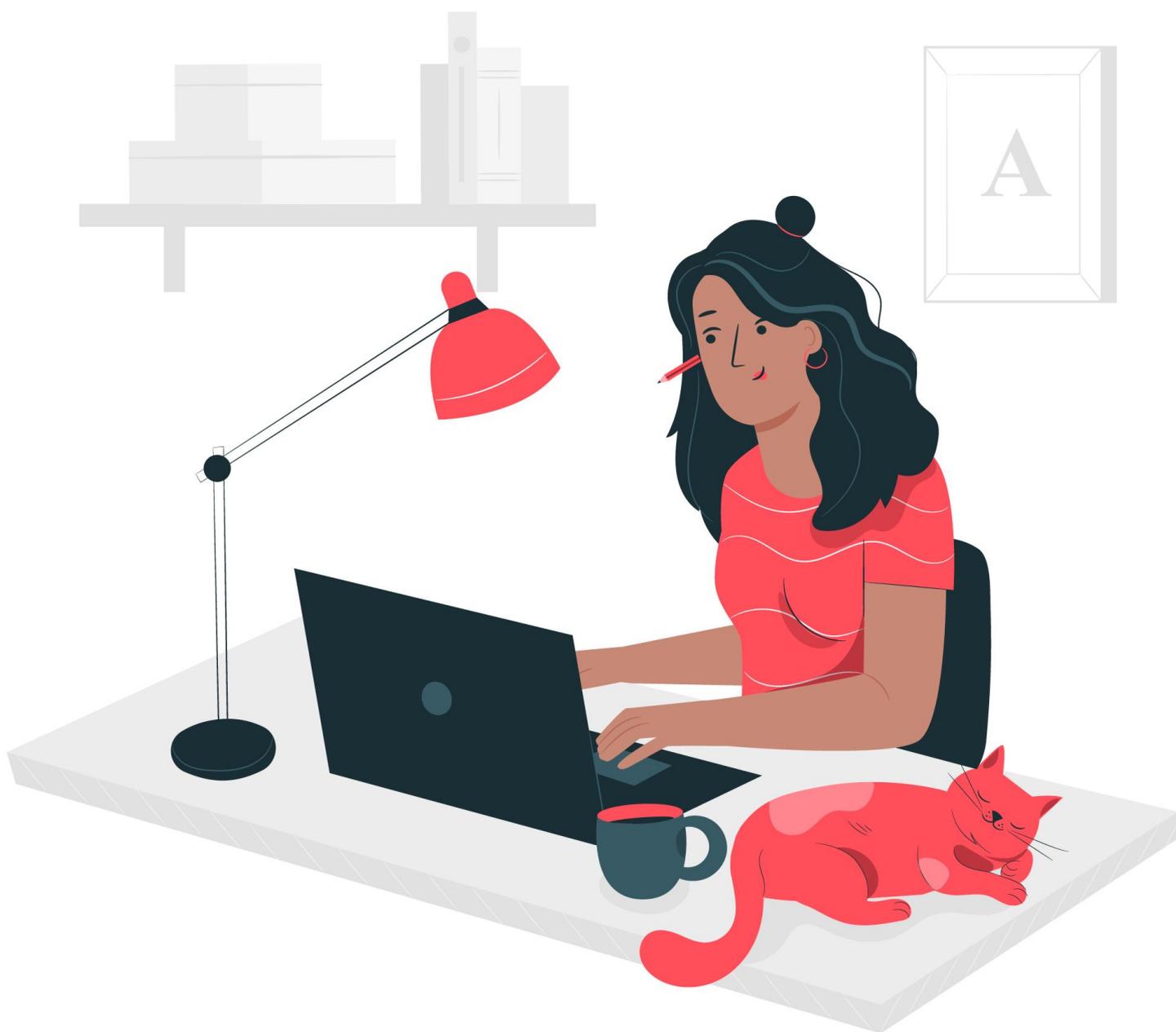


# *Guia de orientações ergonômicas para estudantes e servidores em home office*



Apoio

**Elaboração:**

Anderson Lopes Guerra  
Victória Dourado Martins

**Revisão:**

Renê Luis Moura Antunes

**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas



# *Sumário*

❑	Introdução .....	03
❑	Crie uma rotina .....	04
❑	Escolha um local confortável .....	05
❑	Adequando o ambiente .....	06 a 07
❑	Posição .....	08
❑	Condições de trabalho .....	09
❑	Calma, respira .....	10
❑	Retorno seguro .....	11 a 12
❑	Aumenta o som .....	13
❑	Saiba Mais .....	14
❑	Referências .....	15

# Introdução

Com a crise global de saúde causada pela pandemia do Covid-19, uma série de mudanças nos foi imposta e vimos nossas vidas pessoais e profissionais serem profundamente impactadas. Diante de tamanhas transformações, novos desafios nos foram delegados e muitas dúvidas surgiram:

Como trabalhar de casa?

Como separar a vida pessoal da laboral no ambiente doméstico?

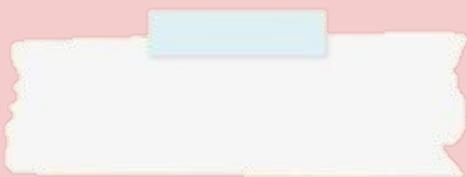
Como manter a qualidade de vida no trabalho/ensino remoto?

*e, finalmente,*

**Como voltar ao normal após mais de dois anos em casa?**

Esta cartilha foi criada com o objetivo de **orientar** e **fortalecer** as ações de **segurança** e **proteção**, melhorando assim a **qualidade de vida** dos **estudantes** e **trabalhadores remotos**. Esperamos que as informações aqui fornecidas o ajudem a desenvolver suas atividades de trabalho e estudo, facilitando a consulta e o gerenciamento de suas dúvidas e trazendo mais segurança, conforto e facilidade ao seu dia a dia.

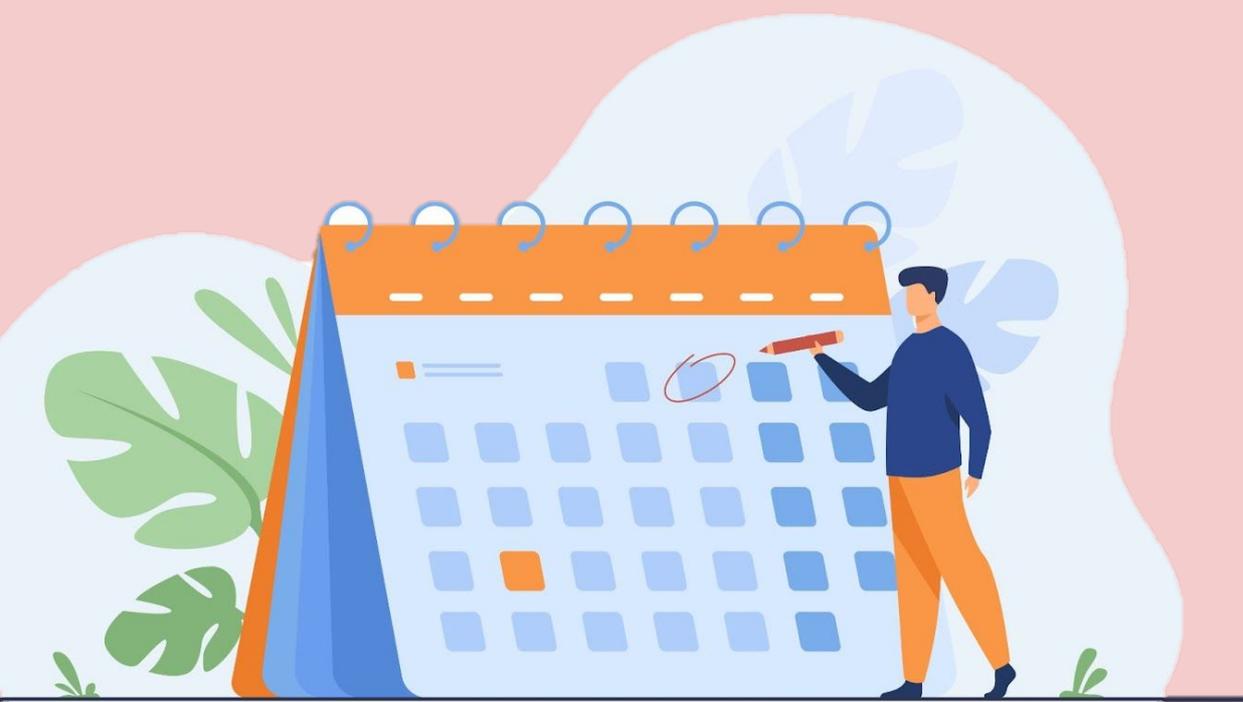
## ***Passo 1: crie uma rotina (de preferência flexível!)***



Seja para o **bom desempenho** do seu trabalho ou para não deixar a matéria da universidade acumular, **ajustar uma rotina às necessidades é fundamental.**

Não é bem uma dica de ergonomia, mas para que você consiga otimizar a realização de tarefas, é altamente recomendável organizar uma rotina para o bom desempenho das suas atividades. Que tal **separar quantas horas** por dia você pode se dedicar às suas demandas da universidade e registrar, por ordem de **prioridade**, quais precisam ser realizadas primeiro?!

Você pode utilizar uma agenda física, aplicativos, notas autoadesivas... tente encontrar o **melhor jeito para você** e se divirta no processo!



## ***Passo 2: escolha um local confortável***

Não é fácil encontrar um local com **privacidade** adequada para passar 8, 10, 12 horas na frente de uma tela, né?

Nem sempre temos todas as condições favoráveis para montar um novo escritório ou uma sala de estudos em casa. Mas, separamos algumas dicas para que você consiga **adaptar** um ambiente às suas **necessidades**.

Escolha um local que você possa utilizar pelo período estabelecido na sua agenda.

Se sua rua é muito movimentada e barulhenta, talvez uma **música** te ajude a se concentrar e relaxar. Sugerimos *playlists* para você no final da cartilha 😊

Tente tornar o ambiente escolhido o mais **aconchegante** e **acolhedor** possível. Decore-o, mude a posição dos móveis, deixe-o a sua cara!

Vista roupas e calçados confortáveis. Mas, não se esqueça de **tirar o pijama** ao sair da cama 😂. Já foi comprovado que a roupa usada para dormir condiciona o cérebro a diminuir o ritmo de atividade, tornando o indivíduo mais lento e suscetível a interrupções. #ficaadica



## ***Passo 3: adequando o ambiente***

**Primeira dica:** prefira ambientes com luz natural. Além de aproveitar um belo dia, você pode evitar áreas de sombras.



### **Mesa:**

Evite mesas muito baixas e/ou pequenas.

A mesa de trabalho deve possuir altura e profundidade suficientes para as **pernas ficarem livres e confortáveis**.

Procure manter os braços e cotovelos próximos ao corpo, tendo espaço para movimentá-los, quando necessário.

Tente manter a mesa sempre limpa e apenas com os objetos que você precisará para executar suas atividades.

Posicione-os a uma distância que você não precise se alongar para alcançá-los.



*Você usa monitor ou notebook?*

*Separamos recomendações para ambos!*



## Monitor

Posicione o monitor a uma distância do tamanho do seu braço.

Altere as letras para um tamanho confortável aos seus olhos.

Na maioria dos dispositivos, o atalho para zoom é 'alt' '+'.  
'

Mantenha o monitor e os olhos na mesma altura para evitar inclinar o pescoço.



## Notebook

Tente adaptar a altura do notebook para não forçar o pescoço. A recomendação é a mesma: **a tela deve ficar na linha dos olhos**. Essa medida evita dores e tensões. Sugerimos um suporte para notebook. Mas, caso não tenha, ajuste a altura do notebook com algum livro ou outro material similar.

Mantenha o notebook sobre a sua mesa, evite utilizá-lo sobre as pernas. Se você tiver disponibilidade, prefira o uso de teclado e mouse auxiliares.

## ***Passo 4: Posição***

**Mantenha a coluna ereta.** Evite se curvar!

Relaxe seus braços e ombros. Pontos dolorosos e de tensão merecem atenção. Se você estiver desconfortável, recomece esses passos em um local mais adequado.

Alinhe seus punhos e mãos ao antebraço, evitando forçá-los enquanto executa suas atividades.

Seus antebraços e mãos devem formar um ângulo de 90 graus. Para isso, deixe-os descansarem na superfície da mesa ou do teclado.

Escolha uma cadeira confortável e que permita que seus pés toquem o chão. Ao se sentar, posicione os quadris para trás, próximo do encosto da cadeira.

Utilize uma almofada para encosto na cadeira para ter mais conforto.

Evite cruzar as pernas ou sentar-se sobre elas durante suas atividades. **Não sobrecarregue seu cóccix!**

## ***Passo 5: condições de trabalho***

**Estabeleça limites!** Trabalhe os horários e dias previstos às suas atribuições. Preserve seus finais de semana, momentos de lazer e aproveite a sua companhia e de seus entes queridos.

Mantenha contato com os seus colegas de trabalho/turma. Seja pelos grupos do *whatsapp*, *e-mail* ou telefonemas. É importante manter esses vínculos!



## *Passo 6: calma, respira!*

Faça uma pausa de **10 min a cada hora** de estudo ou trabalho.

Levante-se um pouco. Beba água, vá ao banheiro, se alongue ou medite.



Reserve um momento do seu dia para realizar algum exercício físico. Fuja do sedentarismo! Pelo menos 150 minutos de atividade física por semana te torna uma pessoa ativa, previne doenças crônicas, cuida da sua saúde física e mental. **Priorize esse autocuidado.**



## *Passo 7: Retorno seguro*

Depois de mais de dois anos trabalhando/estudando em casa, as coisas estão finalmente voltando ao “normal”.



Se deslocar até a universidade, rever os colegas, atender aos chamados presenciais, conhecer as carinhas do *google meet*, permanecer em um ambiente fechado com mais quatro, cinco pessoas... é, o “novo normal” está acontecendo.

Você já voltou às suas atividades presenciais? Está se preparando para voltar? Confira algumas dicas que podem te ajudar nessa transição.



## ***Passo 7: Retorno seguro***



**Mantenha os cuidados.** Continue usando máscaras, higienizando as mãos e seus equipamentos de trabalho. Leve na mochila, álcool em gel e máscaras reservas.

**Respeite o limite de público por sala.**

Sempre que possível, abra as janelas e portas para melhorar a circulação do ar.

**Se vacine e divulgue a importância da atualização vacinal.**

Caso apresente sintomas gripais e/ou teste positivo para a COVID-19 suspenda as suas atividades presenciais. Preze pela sua proteção e a de todos nós. Comunique os interessados e responda a este formulário:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdC05RU3bfuON83\\_2aFzrT5VJuDE9i1dUkaLJ1LwEDZOaj6xg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdC05RU3bfuON83_2aFzrT5VJuDE9i1dUkaLJ1LwEDZOaj6xg/viewform)

Estamos retomando as atividades presenciais e a colaboração de todos é fundamental para um retorno seguro.

**Se cuide!**



## Aumenta o som 🎧

**Quer ouvir músicas com batidas suaves e simples que te ajude a manter o foco ou a relaxar?**

Separamos algumas *playlists* com **músicas Lo-Fi**. O termo vem do inglês *low fidelity*, traduzido aqui como baixa fidelidade. As músicas Lo-Fi alcançaram um público maior durante a pandemia e, de forma bem resumida, são músicas gravadas, muitas vezes, em *home studios* com o auxílio de instrumentos e técnicas caseiras, deixando-as mais interessantes e suaves.

**Dá o play, você não vai se arrepender:**

[https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DWWQRwui0Expn?si=bezs1fi2Sb2z\\_N7D71oqg&utm\\_source=whatsapp](https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DWWQRwui0Expn?si=bezs1fi2Sb2z_N7D71oqg&utm_source=whatsapp)

<https://www.youtube.com/watch?v=5qap5aO4i9A>



## *Saiba mais*

Na UFSB, retomaremos as atividades presenciais a partir do dia **27 de junho de 2022**. Se liga nesse comunicado: <https://ufsb.edu.br/ultimas-noticias/3558-aviso-a-comunidade-universitaria-retomada-presencial>

Você sabia que no dia 25 de março, o presidente Jair Bolsonaro editou a Medida Provisória 1.108/22, que regulamenta o teletrabalho (home office)? Saiba mais em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2022/03/25/entenda-a-mp-que-regulamenta-o-home-office.ghtml>



## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Subsecretaria de Assuntos Administrativos. **Guia de orientações ergonômicas para o trabalho remoto** [recurso eletrônico]. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17**. 2. ed. Brasília: MTE, 2002.

COLLARES, Patrícia Moreira; ANDRADE, Rodrigo Fragoso de. **Manual de ergonomia para uso de dispositivos de tela em home office**. – Fortaleza: Departamento de Fisioterapia, PROERGON, 2020. 22f. : il. color. Disponível em: <https://defisio.ufc.br/wp-content/uploads/2020/08/manual-de-ergonomia-para-uso-de-dispositivos-de-tela-em-home-office.pdf>. Acesso em: 15/02/2022.

IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produção**. 2. ed. Ver. E amp. São Paulo: Blucher, 2005.

KROEMER, K. H.E., GRANDJEAN, E. **Manual de Ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. Tradução de Lia Buarque de Macedo Guimarães. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB. Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor. **Home Office: Guia de Orientações Ergonômicas**, 2020. Disponível em: <https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/Guia-deOrienta%C3%A7%C3%B5es-Ergon%C3%B4micas.pdf>. Acesso em 20/02/2022.

