

# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO



**Texto elaborado por:**

**Bruno Valério Freitas de Oliveira  
Marton Uriel Mattede Calve  
Engenheiros de Segurança do Trabalho  
CASS/Reitoria**

**DEZEMBRO DE 2020**

# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO



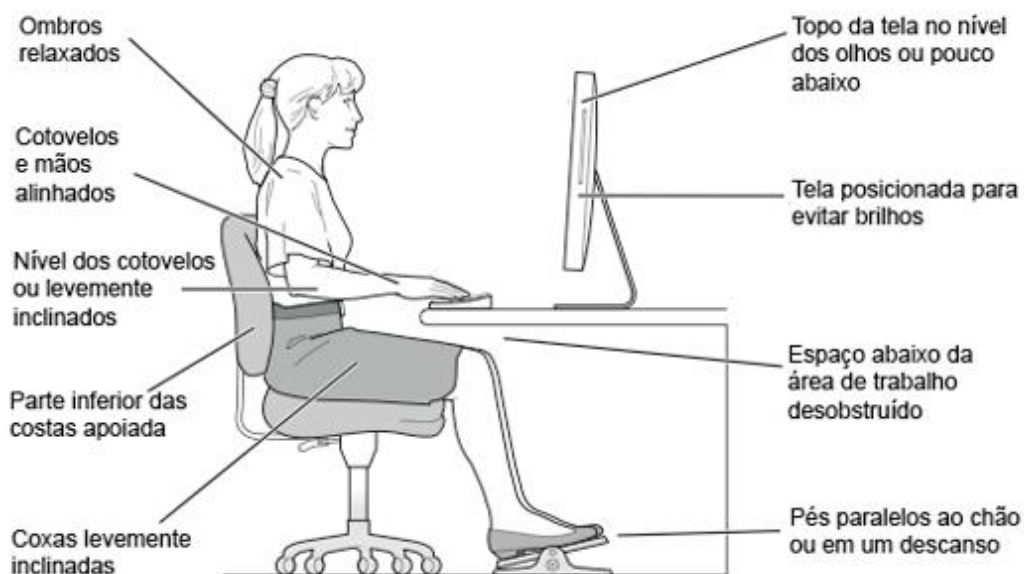
## 1. INTRODUÇÃO

O trabalho remoto ganhou rapidamente uma atenção especial no Brasil e no mundo após a crise instaurada pelo COVID-19. Foi uma solução que empresas e órgãos públicos encontraram para dar continuidade nas atividades laborais, evitando assim aglomerações sociais e, por consequência, a transmissibilidade do vírus.

Entretanto, deve-se ater ao fato que a urgência de tais medidas pode ter gerado inadequações posturais nessa migração dos postos de trabalho. Dessa forma, a equipe CASS apresenta sugestões a serem observadas, buscando manter a produtividade e o bem-estar dos servidores.

## 2. ERGONOMIA NO POSTO DE TRABALHO

O ambiente no qual será desenvolvido o trabalho deve ser higienizado e, de preferência, reservado, evitando assim distrações. Ao montar o posto de trabalho, algumas dicas podem ser observadas nos quesitos ergonômicos e posturais.



# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO



## 2.1. Mesa para trabalho

- A borda anterior, que entra em contato com o antebraço, deve ser arredondada;
- O espaço para as pernas sob a mesa deve ser suficiente em profundidade;
- Deve possuir altura, largura e profundidade que sejam suficientes para abrigar o computador, teclado e mouse.

## 2.2. Cadeira

- A cadeira deve possuir regulagem no assento para ajuste da altura;
- O encosto também deve possibilitar regulagem e ser levemente adaptado ao corpo para proteção da região lombar;
- A borda inferior do assento deve ser arredondada.

## 2.3. Postura

### 2.3.1. Membros Inferiores

- Os pés devem estar bem apoiados sobre o solo e não deve haver compressão das coxas. Caso seja necessário, providenciar apoio inclinado para os pés;
- Não exercer pressão na dobra do joelho junto à borda do assento da cadeira, para tal, manter espaçamento e essa curvatura deve ser de no mínimo 90°.



# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO



## 2.3.2. Membros Superiores

- O cotovelo deve ficar nivelado com o posto de trabalho;
- O antebraço na mesma altura do cotovelo e apoiado na superfície;
- O braço deve permanecer relaxado e junto ao corpo, caso haja na cadeira descanso de braço, deixá-lo apoiado nele.

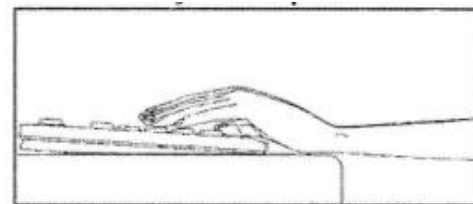


## 2.3.3. Cabeça e Pescoço

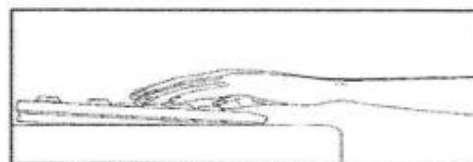
- A cabeça e o pescoço devem ficar alinhados com a coluna e evitar execução de trabalhos que exigem torção deles.

## 2.3.4. Pulso

- Não apoiar diretamente o pulso na superfície, quando em uso do teclado. Deixá-lo levemente suspenso no momento da digitação;



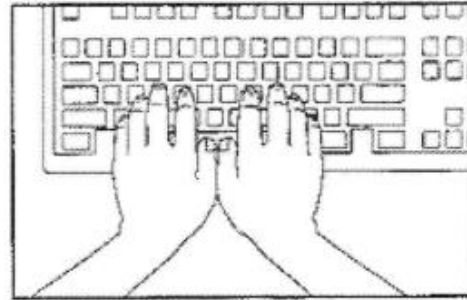
(errada)



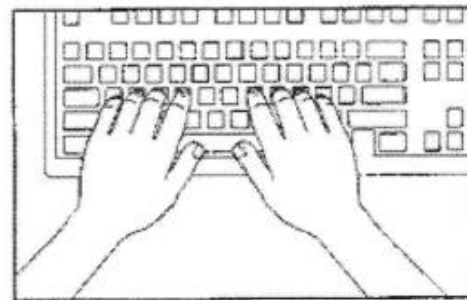
(correta)

# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO

- Manter na posição neutra, isto é, sem dobrar.



(errada)



(correta)

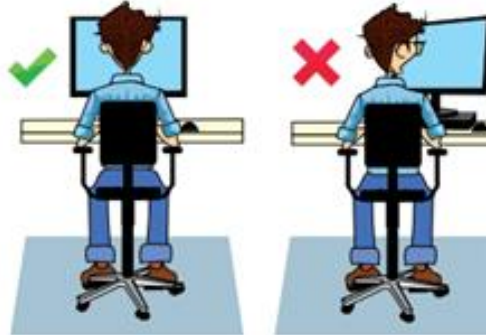
## 2.4. Monitor

- A parte superior do monitor de vídeo deve estar, no máximo, na horizontal dos olhos;



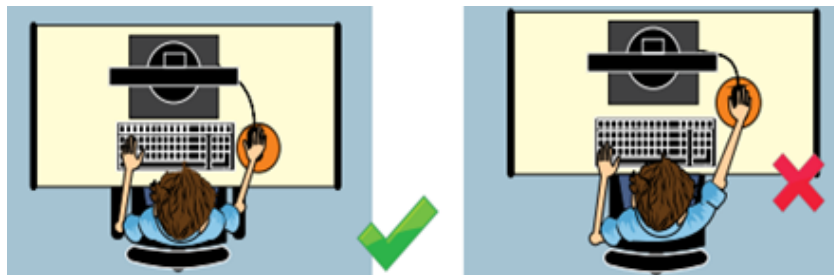
# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO

- Posicionar a tela perpendicularmente às janelas;
- Regular o brilho e o contraste do monitor;
- Evitar rotação do pescoço com o posicionamento irregular do monitor.



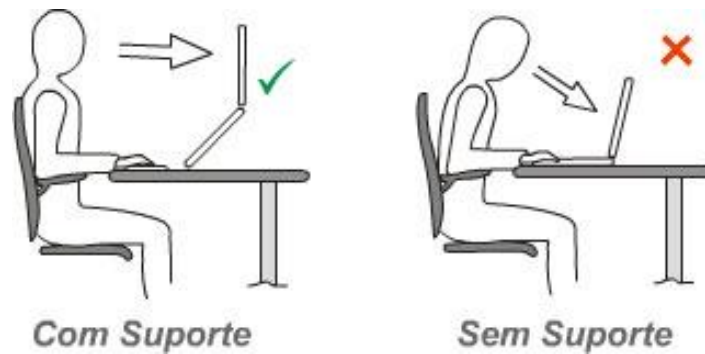
## 2.5. Teclado e Mouse

- O teclado e o mouse devem estar na altura dos cotovelos (ou um pouco abaixo) e próximo ao corpo;
- Alinhar o teclado com o monitor;



## 2.6. Notebook

- Utilizar teclado e mouse periféricos;
- Ajustar altura com uso de suporte.



# ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO

## 2.7. Recomendações Ergonômicas Diversas

- Sentar em postura neutra, ou seja, sempre alinhado e perpendicularmente ao posto de trabalho, a fim de evitar torções;
- Atentar para fatores como temperatura e iluminação e ajustá-los de modo a proporcionar maior conforto;
- Realizar alternância de postura durante a jornada laborativa e pausas periódicas;
- Estabelecer rotina de trabalho compreendida no horário comercial.

