

TRABALHO REMOTO E ERGONOMIA



Mantenha-se saudável durante a
quarentena

#1



Procure um lugar que não esteja no meio da passagem para outros cômodos nem de circulação de pessoas

#2



Dê preferência ao ambiente com iluminação adequada para que a informação seja facilmente legível

#3



Elimine qualquer reflexo e incidência de raios solares diretamente na tela para evitar desconfortos e fadiga visual

#4



Observe o posicionamento da mesa, cadeira, monitor de vídeo e notebook

#5



A altura do monitor de vídeo deve estar na projeção horizontal de seus olhos.

#6



Tenha uma boa postura de trabalho na posição sentada

#7



Não esqueça da posição dos punhos na digitação

#8



Postura correta evita as DORTs (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho)

#9



Escolha também um ambiente com janelas para circulação natural de ar e longe do barulho externo

#10

Mas se você preferir um ambiente com ventilação superficial (ventilador ou ar condicionado), não tem problema!



O mais importante é tornar seu ambiente confortável e agradável durante o seu trabalho em casa

#11

Não esqueça de estabelecer pausas de 10 minutos a cada hora trabalhada



Aproveite e faça exercícios e alongamentos, tomar água e ir ao banheiro

É apenas uma fase passageira...

Conseguiremos superar mais esse desafio e continuar executando as atividades com excelência.