

Orientações ergonômicas para trabalho

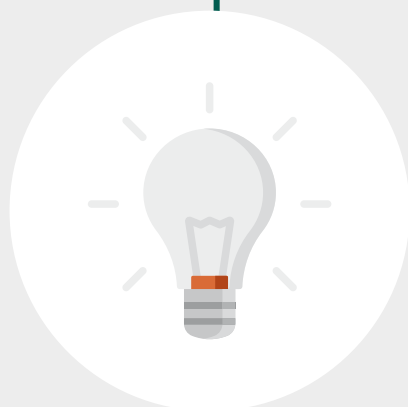
HOME OFFICE



Unimed 
Paranaguá

Ambiente

Tenha um ambiente separado próprio para realizar o trabalho home office.



Iluminância de 500 Lux para o trabalho.

E (lux) **IRC/Ra***

escrever, ler e processar dados

500

80



Elementos do ambiente

Nível de ruído, temperatura, velocidade e umidade do ar - **NR17**.



17.5.2. Nos locais de trabalho onde são executadas atividades que exijam solicitação intelectual e atenção constantes, tais como: escritórios, são recomendadas as seguintes condições de conforto:

- níveis de ruído de acordo como estabelecido na NBR10152, norma brasileira registrada no INMETRO;
- índice de temperatura efetiva entre 20°C (vinte) e 23°C (vinte e três graus centígrados);
- velocidade do ar não superior a 0,75m/s;
- umidade relativa do ar não inferior a 40% (quarenta por cento).

Boa postura

Alinhamento entre as articulações para os níveis de neutralidade.



Monitor

Como adequar o seu monitor?

- O topo do monitor deve estar na altura dos olhos ou ligeiramente abaixo;
- A posição do monitor deve estar entre 50 e 70 centímetros de distância dos olhos;



- O ângulo de visão para a tela do monitor deve ser de 10 a 20°;
- Evite o ofuscamento. Cuidado com luzes incidindo direto sobre os seus olhos (como luminárias de mesa);
- Os documentos utilizados devem estar perto da tela (em pranchetas);
- Ilumine bem o ambiente onde está localizado o computador;
- Se necessário, utilize um filtro antirreflexo na tela do computador.



Ergonomia organizacional

- Evite trabalhar à noite, ou seja, dê preferência ao horário comercial durante o dia, estabelecendo uma rotina todos os dias;
- Estabeleça horário de início e fim do trabalho, bem como horário da refeição (ter horário como na empresa);
- Constitua uma pausa de 8 a 10 minutos a cada hora trabalhada (nessa pausa, saia do local de trabalho, faça alguns exercícios, relaxe o corpo e a mente, beba água e vá ao banheiro, caso necessário);
- Organize os materiais de trabalho de forma a ter aqueles que utiliza com mais frequência, mais próximos e de fácil acesso.
- Evite metas de trabalho, e se não possível, organize para que as mesmas possam ser cumpridas.

Ergonomia cognitiva

- Se possível, utilize a internet via cabo a fim de ter uma conexão mais rápida;
- Oriente a família de que você está em horário de trabalho e não pode ser interrompido, procure ter uma interação com eles nas pausas, mas sem exigências cognitivas extras pela família (se possível);
- Evite reflexos na tela do computador;
- Evite fazer mais de duas tarefas ao mesmo tempo (se possível);
- Utilize fonte Times New Romes ou Arial, com tamanho 12 ou 14 e espaçamento 1,5 e zoom de mais de 100%.

Orientações ergonômicas para trabalho

HOME OFFICE

Unimed Paranaguá

Rua João Eugênio, 677 - Costeira

CEP 83.203-400 - Paranaguá - Paraná

www.unimedparanagua.com.br

