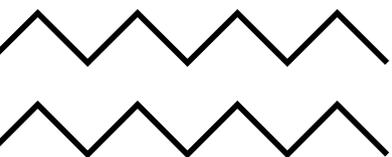




**H O M E
O F F I C E
E M
T E M P O S
D E C O V I D**

UM GUIA SIMPLES
USANDO A
ERGONOMIA

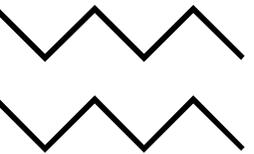


Home Office Ergonômico

SIM! CRIAR UM AMBIENTE MARAVILHOSO E SAUDÁVEL É A META!

- Ao montar um escritório em casa, precisamos, mais do que nunca, cuidar para que tudo esteja em conformidade com as normas de ergonomia. Evidente que isso não é por questões legais, mas sim por questões pessoais e cuidar da saúde para ter melhor qualidade de vida.
- Quem não cuida desses detalhes terá problemas futuros. Lembre-se que você está parado, sem sol, sem exercícios regulares. Estressado.
- Ergonomia é considerada a ciência do conforto e produtividade.
- A seguir algumas sugestões para você adotar em seu home office. Algumas podem aparecer até pitorescas. Pode apostar que não são.

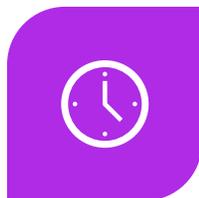




Home Office Ergonômico



1. ADOTE O HOME OFFICE COMO UM OFFICE DE VERDADE. NADA DE TRABALHAR DE PIJAMA OU DEITADO.



2. TENHA HORÁRIO PARA ACORDAR, SE ALIMENTAR E COMEÇAR A TRABALHAR.



3. EM CASO DE CONFERÊNCIA VIRTUAL ESTEJA BEM TRAJADO, BOA POSTURA, POIS V PRECISA VENDER SUA IMAGEM.



4. FAÇA EXERCÍCIOS PARA FALAR, ARTICULAR BEM. CONHEÇA A TÉCNICA SIMPLES DE TREINAR COM UM LÁPIS ENTRE OS DENTES E FALE. DÁ RESULTADOS.



6. SE ENTRAR EM CONFERÊNCIA *ON LINE*, CUIDE PARA EVITAR RÚIDOS ESTRANHOS COMO MIADOS, LATIDOS E AFINS.



7. TENHA AGENDA, HORÁRIO, PAUTA.



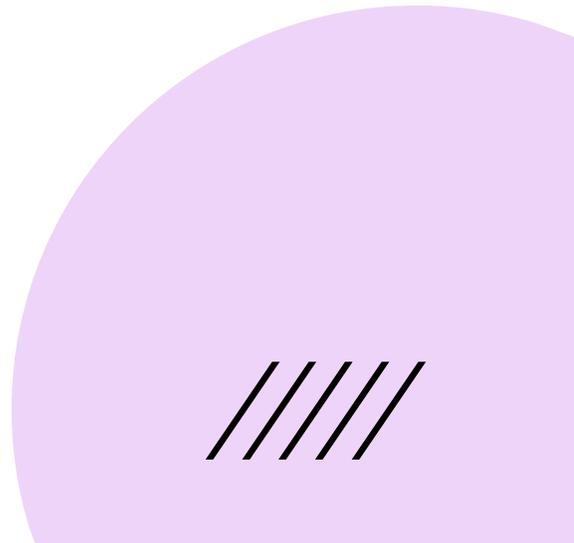


8. Tenha um office de verdade, isto é mesa, cadeira, acessórios para um verdadeiro escritório que faça e os outros vejam, Você se sentir em um escritório.

9. O seu home office precisa estar bem iluminado, porém sem reflexos indesejáveis, como luminárias diretas, janelas com muita claridade ou sol. Que tal adotar abajures? Talvez dois, um para o teclado baixo e outro para sua pesquisa em documentos, livros, etc.

10. Escolha abajures pequenos, baixos, sem que a lâmpada apareça nos seus olhos. Escolha lâmpada inclusive LEDs, porém com temperatura de cor baixa, mais amarelada. Ideal 4 000°K. Preço é o mesmo. Não exagere na iluminação.

Home Office Ergonômico





Home Office Ergonômico

11. Nada de paredes escuras, ambiente pesado.

12. Use sua criatividade, flores, organização. Como um office 100% normal. Água ao lado para beber e fazer a ginástica do Gato com sugerido abaixo.

13. Use um monitor de no mínimo 22 polegadas acoplado ao seu note, com teclado e mouse separados, se puder.

14. Se usar o note como tela, adote um suporte ergonômico para notes. E use um teclado e mouse separados usando o note apenas como monitor

15. Use no seu teclado e no mouse apoios ergonômicos.

16. Ajuste a altura do monitor à altura dos seus olhos e a uma distância apropriada, seja usando o note como monitor ou um monitor separado.



17. E como está a ventilação, temperatura e umidade de seu office?

São itens ergonômicos que às vezes esquecemos.

Em tempo super seco um umidificador cai bem.

E agora os itens que a maioria se preocupa mais:

18. A mesa. Bordas do tampo arredondadas e a altura? A altura dependerá da altura de sua cadeira e das medidas do seu corpo chamadas medidas antropométricas (comprimento do braço e ante braço, comprimento de suas pernas, sua altura).



Home Office Ergonômico

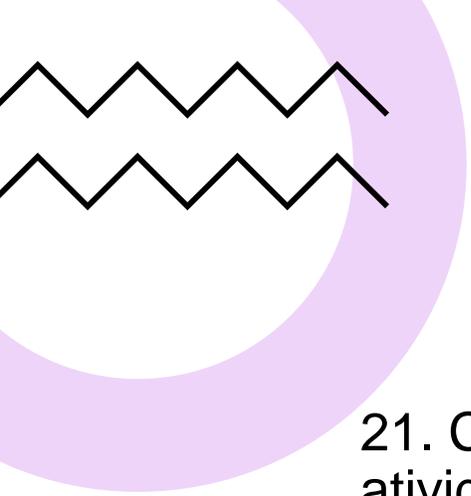
19. Sim, sua mesa deve levar em conta esses detalhes que devem estar muito bem interconectados com a sua cadeira. Ideal é uma mesa de altura regulável mecânica ou elétrica.

20. A cadeira deve ser giratória, altura regulável do assento, altura e inclinação do encosto reguláveis independentes, braços e apoia braços (são coisas diferentes) reguláveis.

Há cadeiras com alturas do assento mínima e máxima diferentes, e ainda cursos do pistão diferentes. Escolha as de curso maior e não economize neste item, afinal ela vai segurar seu corpo por muitos anos e sua saúde agradece. Sua cadeira deve ter o contato permanente da região lombar.

Procure conhecer detalhes técnicos de como adquirir uma cadeira ergonômica como melhor custo x benefício



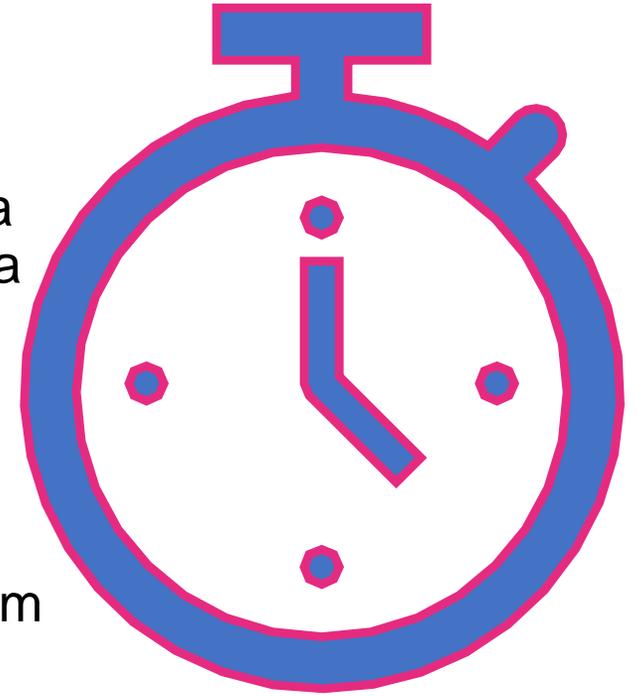


Home Office Ergonômico

21. Como a OMS recomenda que qualquer pessoa em sua atividade não permaneça mais do que 50 minutos na mesma posição, recomendamos a ginástica do gato, mesas de altura regulável (manuais ou motorizadas) para alternância do trabalho sentado e de pé.

22. Os pés não devem ficar dependurados para os mais baixinhos e sim bem plantados no piso. Não alcança? Use um apoio de pés fixado em sua cadeira ou separado.

23. As clássicas recomendações de postura de um office normal não devem ser esquecidas como a ângulo de cerca de 90 graus entre o braço e o ante braço, ideal para escolher a altura da superfície de trabalho, isto é sua mesa.



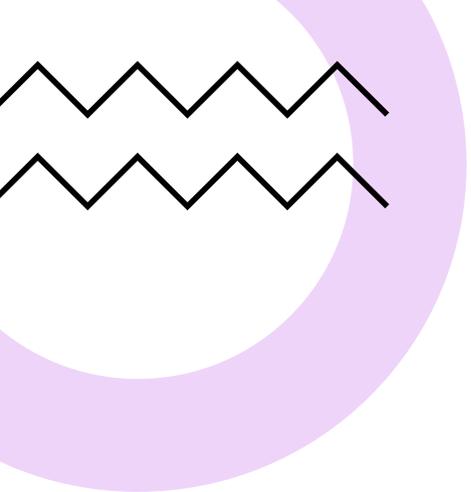
○ Home Office Ergonômico

24. Faça pausas, e se alimente bem pões frugalmente. Conhece os oito mais um princípios da boa qualidade de vida e saúde?

25. Faça exercícios físicos orientados por um fisioterapeuta e educador físico. Os exercícios aqui sugeridos são clássicos e são colocados aqui para ajudar.

Siga esses simples princípios e verá que sua eficiência aumentará, ficará mais feliz e todos ganham: Você, seus clientes, seu chefe e sua organização.



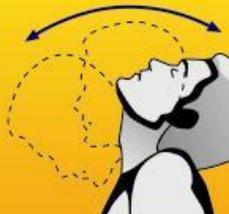


- EXERCÍCIOS CLÁSSICOS
- CONSULTE SEU FISIOTERAPEUTA E EDUCADOR FÍSICO E ADOTE UM PLANO SE EXERCÍCIOS FÍSICOS

EXERCÍCIOS PARA PUNHO - AQUECIMENTO

Bras Golden

PUNHO B SEGURO®



Relaxe os músculos do pescoço
Incline a cabeça para a esquerda, para direita, para frente e para trás. Mantenha cada posição por alguns segundos.



Rolagem de Ombro
Com os braços soltos e com as mãos apontando para baixo, execute um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por três vezes.



Rotação dos punhos
Com os braços retos e para os lados, gire lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.



Rotação de Antebraço.
Levante os braços estirados, com as palmas das mãos voltadas para cima, até a altura dos ombros. Gire os braços lentamente para dentro até que o dorso das mãos fique de frente um para o outro. Gire os braços novamente, voltando-as a posição inicial.



Alongamento e compressão dos dedos
Com as mãos para a frente as palmas voltadas para baixo, estire os dedos o tanto quanto puder, mantenha-os nessa posição por alguns segundos; em seguida feche as mãos com toda força.

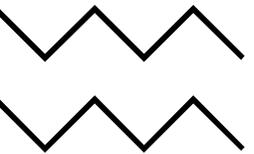


Flexões das pontas dos dedos
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e volte ao suavemente. Repita as flexões nos dedos da outra mão e depois por última vez.



Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e volte ao suavemente. Repita as flexões nos dedos da outra mão e depois por última vez.



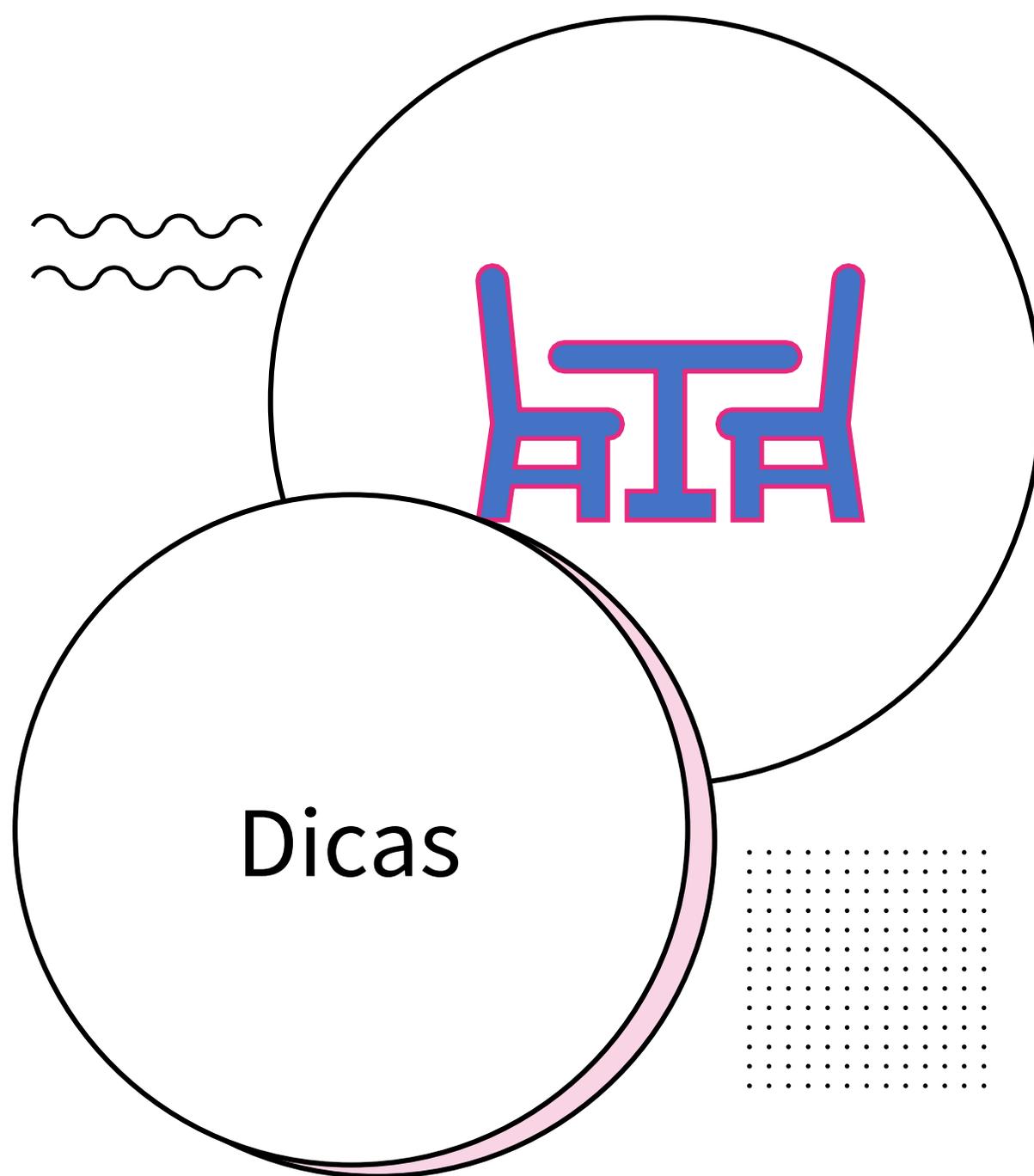


MAIS DETALHES, ARTIGOS, REPORTAGENS

WWW.MUNDOERGONOMIA.COM.BR

WWW.CMQV.ORG





- Links para algumas dicas acima:
- Mesas de altura regulável
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/mesas-e-bancadas/>
- Por que adorar bordas arredondadas em tampos de mesas e bancadas de trabalho
- <https://mundoergonomia.com.br/25-03-2016-ergonomia-compressao-e-quinas-vivas-cuidando-dos-membros-superiores/>

Dicas

- Cadeiras ergonômicas
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/cadeiras-ergonomicas/>
- Apoio para os pés
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/apoio-para-os-pes/>
-

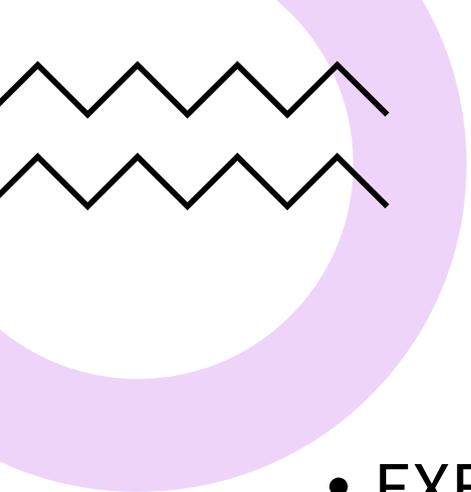




Dicas

- Suportes de punho para teclado, mouse pad, suportes para note books, monitores, ajustadores de altura
- <https://mundoergonomia.com.br/categoria-produto/suportes-ergonomicos/>
- Como se comportar diante de m computador. Posturas clássicas.
- <https://mundoergonomia.com.br/14-12-2013-como-ficar-horas-diante-de-um-computador-preservando-sua-saude/>
- A Ginástica do Gato, com mais de 1000 publicações
- <https://mundoergonomia.com.br/23-05-2007-a-ginastica-do-gato/>





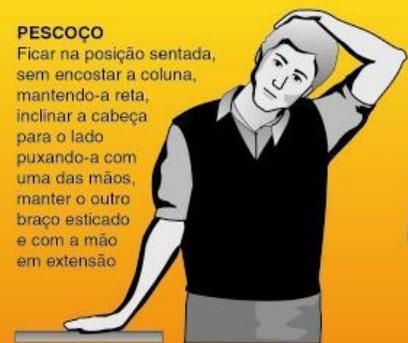
- EXERCÍCIOS CLÁSSICOS
- CONSULTE SEU FISIOTERAPEUTA E EDUCADOR FÍSICO E ADOTE UM PLANO SE EXERCÍCIOS FÍSICOS

EXERCÍCIOS PARA PUNHO - ALONGAMENTO



Todos os exercícios devem ser realizados na posição sentada, com os pés bem apoiados no chão, a coluna deve estar afastada do encosto e ereta, a duração de cada exercício é de trinta segundos e deve ser repetida três vezes para cada membro.

PESCOÇO
Ficar na posição sentada, sem encostar a coluna, mantendo-a reta, inclinar a cabeça para o lado puxando-a com uma das mãos, manter o outro braço esticado e com a mão em extensão



OMBRO
Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região do ombro.



EXTENSORES DE PUNHO
Manter um dos braços estendidos, dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão, repetir o mesmo com a outra mão.



PUNHO
Flexionar o polegar e segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.

PALMA DE MÃO E DEDOS
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e solte-os suavemente. Repita as flexões nos dedos da outra mão e assim sucessivamente.



no punho para cima e para baixo, mantendo os cotovelos apoiados no chão e os braços estendidos.

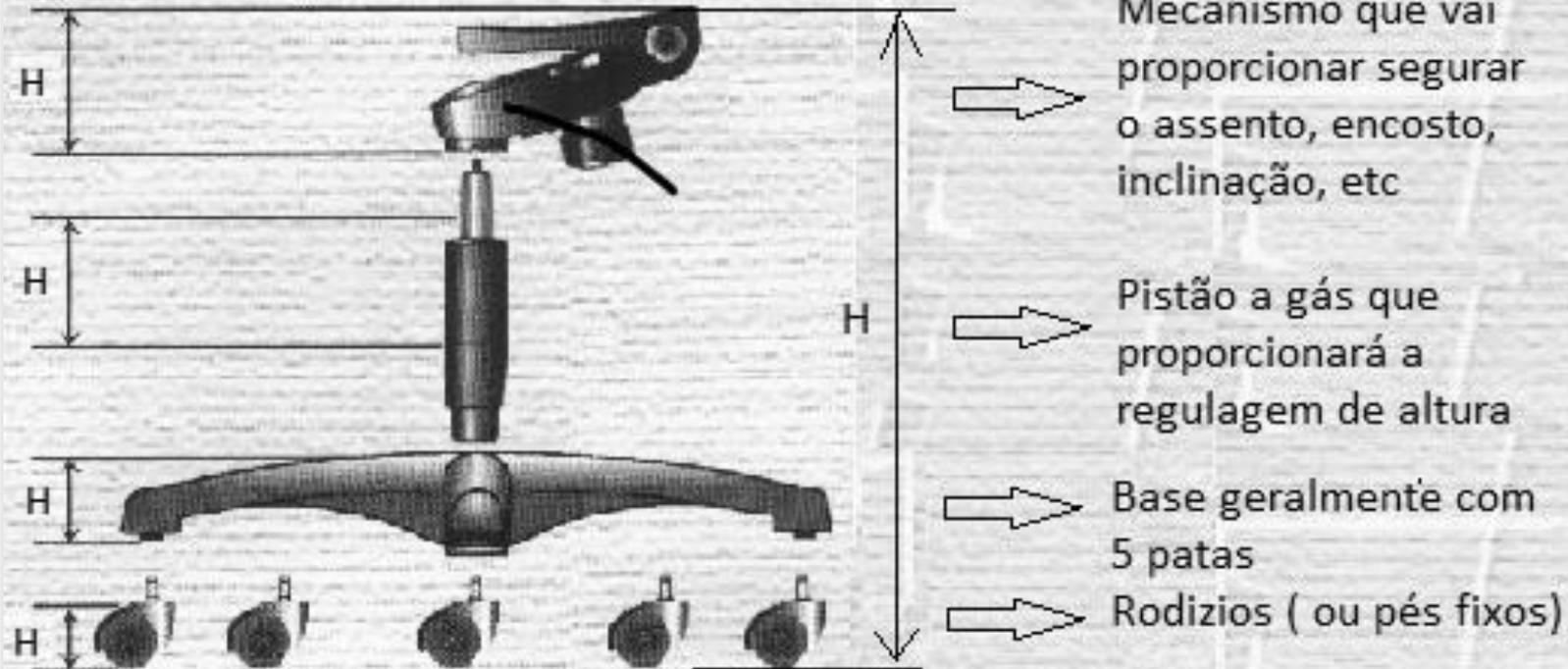


com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda.



Estrutura básica de uma cadeira giratória

www.mundoergonomia.com.br



A somatoria dos H que permitirá o cálculo da altura H total em relação ao piso



Qualidade Internacional

20 anos de ergonomia no Brasil

H O M E
O F F I C E .
U M
E S Q U E M A
D E
C A D E I R A
C L Á S S I C A .



Home Office.

Escolha seu mecanismo.

O mecanismo ideal:

- Regulagem de altura do assento
- Regulagem de avanço horizontal do assento
- Regulagem de altura do encosto
- Regulagem de inclinação do encosto
- Regulagem de inclinação do assento

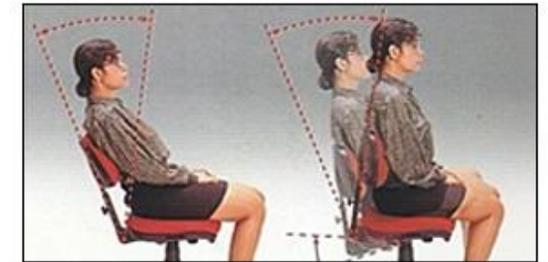
Alguns exemplos de mecanismo. e cadeiras giratória

Mais de 10 opções de mecanismos

Mais de 20 opções de altura de coluna



Regulagem da altura do assento por pistão a gás independente da regulagem da altura do encosto através de uma roseta de PP atrás.



Inclinação apenas do encosto com assento na horizontal

Inclinação simultânea através de proporção do encosto e do assento



Inclinação do encosto



Só regulagem de inclinação do assento



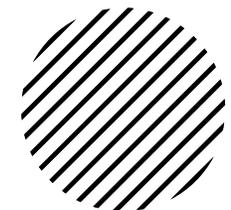
Regulagem independente da inclinação do encosto e assento



Regulagem de altura do assento enquanto o encosto apenas o acompanha



Encosto junto com assento tipo concha com inclinação do encosto por mola



○ Cadeira ideal

Rodízios de Nylon com opção para pisos duros

Coluna a gás classificação DIN 4550 “Klasse 3 ou 4

Espuma de poliuretano injetada com densidade mínima 45 kg/m³ e alta resiliência.

Não esquecer da capacidade de carga do assento. Cadeiras clássicas são limitadas a 100 kg. Porém há cadeiras com capacidade muito maior até 250 kg se giratórias e 400 kg de fixas.





Trabalho no escritório ou
home office
Ergonomicamente perfeitas!
Em pé ou sentado

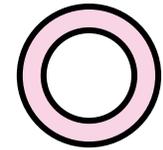
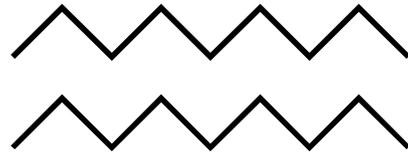
Mesas de altura regulável
manuais, elétricas ou
pneumáticas

Para elétricas usamos colunas
inteligentes: Uma, duas, três,
quatro, ou 10 ?

Acionadas pelo celular!

O POSTO DE TRABALHO IDEAL





**D E P É ,
U S E U M
A P O I O
P A R A
A L T E R N A R
P O S T U R A**

ALTERNE TRABALHO SENTADO
E DE PÉ E QUANDO DE PÉ USE
ESSE SUPORTE.

DICAS

Quando em pé, mantenha seu queixo e ombros em posição de relax. Mantenha um pé levemente a frente do outro e suporte o peso em ambos. Se possível, apoie um pé em um pequeno apoio e troque frequentemente de posição dos pés.

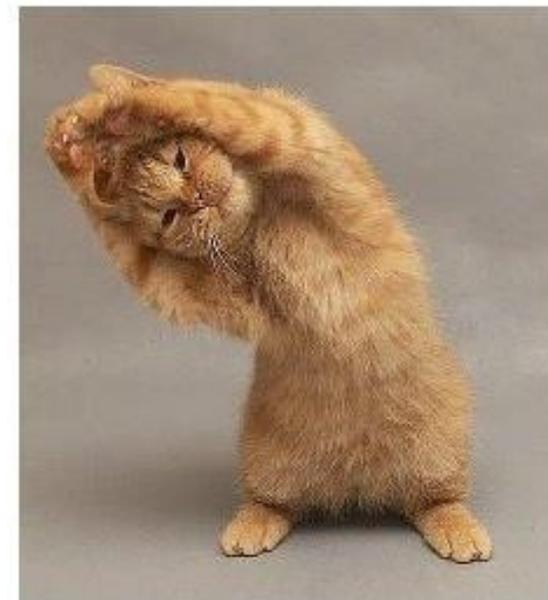
Você já reparou que todos os balcões de bares decentes têm um tubo descansa pés e a gente se sente confortável trocando de pé?



Você já reparou que todos os balcões de bares decentes têm um tubo descansa pés e a gente se sente confortável trocando de pé?



A GINÁSTICA DO GATO NA MÍDIA



Texto e foto da
Revista

Contra as lesões de esforço repetitivo, ginástica do gato

Como o próprio nome ensina, imite os movimentos que os gatos fazem naturalmente: espreguice, alongue, boceje. 'A cada hora, levante-se, estique os braços e beba um copo d'água', diz o engenheiro de Segurança no Trabalho Osny Telles Orselli, que desenvolveu a técnica. Para saber mais, acesse www.mundoergonomia.com.br.

○ Investimos no social



Conheça Rotary



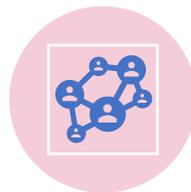
Seja voluntario. Melhora sua qualidade de vida!



<https://www.rotary.org/pt>



Somos um grupo empresarial “Empresa Cidadã de Rotary”



Investimos em muitos projetos sociais, pois acreditamos em nossa missão.



www.mundoergonomia.com.br

vendas@mundoergonomia.com.br

